JOE NAVARRO

PERSONNALITÉS DANGEREUSES

Des conseils d'un profileur du FBI
pour les reconnaître et s'en protéger

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

JOE NAVARRO

PERSONNALITÉS DANGEREUSES

Des conseils d'un profileur du FBI pour les reconnaître et s'en protéger

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

PERSONNALITÉS DANGEREUSES

JOE NAVARRO

PERSONNALITÉS DANGEREUSES

Des conseils d'un profileur du FBI pour les reconnaître et s'en protéger

Traduit et adapté de l'anglais (États-Unis)
par Sabine Rolland

LES EDITIONS DE L'HOMME
Une société de Québecor Média

À l’attention des victimes

«Il y a deux sortes d’individus sur Terre:
ceux qui remplissent votre tasse et ceux qui la vident.»

Joe Navarro

Note de l’auteur

Ce livre vise à informer ou à confirmer ce que le lecteur pourrait avoir vu ou vécu. Il ne prétend pas être un guide clinique et ne saurait remplacer les services d’un spécialiste formé ou agréé.

Chaque fois que je m’entretiens avec des victimes, je suis extrêmement attentif à leurs souffrances et à la nécessité de préserver leur dignité et leur intimité. C’est pourquoi j’ai changé le nom de toutes les victimes que j’ai interrogées. Pour encore mieux les protéger, sachant qu’il est désormais possible d’explorer certains rapports de police et demandes de divorce à l’aide de mots clés ou groupes de mots clés précis, j’ai légèrement modifié les détails, date, heure et lieu des événements. Bref, j’ai fait de mon mieux pour protéger les victimes sans occulter ni le caractère ou les modalités de l’agression, ni ce qu’elles ont subi.

Préface du Dr Leonard Territo

Une fois terminée la première version de cet ouvrage, mon excellent collègue et ami Joe Navarro m'a demandé de relire le manuscrit et d'y apporter, s'il y avait lieu, des commentaires constructifs. Dès que j'eus pris le livre en main et commencé sa lecture, plus moyen de le lâcher. C'est assurément l'un des documents les plus intéressants, les plus utiles et les plus abordables que je connaisse sur le sujet. Les personnalités dangereuses ont fait l'objet de nombreuses études universitaires mais, pour ne pas alourdir ce livre, Joe a délibérément évité le jargon des sciences sociales et les savantes analyses statistiques. En revanche, il montre clairement au lecteur que ses développements et ses conclusions sur ces individus sont fondés: ils reposent sur sa longue expérience de profileur et d'agent spécial du FBI.

Qui trouvera ce livre à la fois utile et intéressant? Telle est l'une des principales questions que je me suis posées à sa lecture. Ma conclusion tient en trois mots: *tout le monde*. Tous en effet, à un moment ou à un autre de notre vie, nous croiserons très certainement une ou plusieurs de ces personnalités dangereuses. Ce seront parfois des familiers, des gens que nous fréquentons ou même des fiancé(e)s, des amis plus ou moins proches, des collègues. Ou bien de complets étrangers.

Ce livre est précieux car il aidera les lecteurs à comprendre que, s'ils ont affaire à l'un de ces individus dangereux, même occasionnellement, ils risquent fort d'en être les victimes. Ces gens sont si pervers et si durs qu'ils parviennent à nous faire croire que nous sommes responsables des maux

qu’ils causent, alors qu’eux-mêmes ne tenteront jamais de modifier ni de faire évoluer leur comportement toxique.

Lu attentivement, ce livre contribuera grandement à réaliser plusieurs objectifs. Premièrement, il aidera les lecteurs à reconnaître les individus dangereux et à les empêcher de s’immiscer dans leur vie. Deuxièmement, il apportera des suggestions précises sur la manière la plus efficace de se comporter avec eux, si nécessaire. Troisièmement et surtout, il contient des conseils qui peuvent sauver des vies ou, du moins, prévenir des atteintes psychologiques, physiques ou financières graves.

Ancien détective spécialiste des homicides et criminologiste toujours en activité, j’ai été personnellement témoin des dommages infligés par ces individus à des victimes innocentes, souvent choisies au hasard. Ils tuent, violent, brutalisent, volent, persécutent et exploitent quiconque tombe dans leur sphère d’influence et de pouvoir. Ce sont des opportunistes rusés et manipulateurs. Mes nombreuses années d’expérience du maintien de la loi et mes recherches approfondies en criminologie me permettent d’affirmer qu’il y a des risques qu’un individu dangereux s’immisce dans votre vie ou dans celle de quelqu’un que vous aimez. La vigilance est utile, mais pour rester en sécurité, il vaut mieux y ajouter la connaissance. J’affirme sans hésiter que le livre remarquable de Joe Navarro répond à cet objectif.

Dr Leonard Territo
Professeur éminent de droit pénal
Justice Saint Leo University
Saint Leo, Floride
Professeur émérite, département de criminologie
University of South Florida

Introduction

Pourquoi j’ai écrit ce livre et comment l’utiliser

Le 27 juin 1975, une jeune fille dénommée Susan «Sue» Curtis a disparu d’un campus universitaire habituellement très sûr. Elle avait 15 ans et participait à un congrès de jeunes à Brigham Young University, dans la ville américaine de Provo (Utah) où je faisais mes débuts de policier.

J’ai mené les premières investigations sur sa disparition. À la recherche d’indices, nous avons interrogé ses amis et sa famille. Ils nous ont dit qu’elle était retournée à sa chambre pour nettoyer son nouvel appareil dentaire. Or, en fouillant sa chambre, j’ai constaté que sa brosse à dents était sèche. Sue n’était pas rentrée chez elle.

Nous sommes parvenus à reconstituer certains de ses faits et gestes (son ticket de repas avait été utilisé), sans pouvoir aller bien loin – c’était avant que les caméras se multiplient sur les campus et que nous soyons tous connectés à notre téléphone portable.

Nous avons parlé à ses parents. Je me rappelle encore leur douleur et leur désespoir insondables. Ils étaient terriblement atteints et d’une tristesse infinie.

Nous avons eu beau explorer à fond toutes les pistes raisonnables, Sue n’a jamais été retrouvée. Mais le mystère de sa disparition reste une blessure pour moi, car j’étais de service cette nuit-là, j’avais parcouru le campus et, quelque part, je me sentais en partie responsable. J’ai conservé une copie du dossier qui contenait une grande photo d’elle et, pendant des années, j’ai observé des foules à la recherche d’un visage qui aurait

ressemblé au sien, même vaguement. J'ai gardé ce dossier, aussi, pour me rappeler que je n'avais pas été capable de protéger cette âme innocente.

Des années ont passé. Je suis entré au FBI. Puis, un jour, j'ai reçu un appel d'un enquêteur de Salt Lake City. «Voici quelque chose qui devrait vous intéresser, m'a-t-il dit. Nous n'avons pas retrouvé Sue Curtis. Mais nous savons qui l'a enlevée.» Il m'a raconté que cette nuit-là, un jeune homme avenant avait sillonné le campus au volant d'une Volkswagen à la recherche d'une proie. L'individu avait fini par avouer avoir enlevé et assassiné Sue Curtis. Il s'appelait Theodore «Ted» Bundy et allait confesser le meurtre de trente-cinq jeunes femmes dans quatre États différents.

Il m'est encore pénible de penser à la jeune fille aux yeux en amande et aux longs cheveux dont j'ai scruté la photo jour après jour… dont j'ai lu le journal intime… dont j'ai humé les vêtements comme s'ils pouvaient m'indiquer où elle se trouvait… dont j'ai tâté les chaussures à la recherche d'une humidité ou d'une poussière dans ma quête anxieuse d'un indice quelconque. J'ai très bien pu croiser son assassin cette nuit-là sur le campus. J'aurais regardé sa voiture à deux fois, car elle ne portait pas l'autocollant des étudiants et des enseignants de BYU – mais beaucoup n'en portaient pas ce jour-là, car les visiteurs étaient nombreux. Aucun acte illégal n'avait été vu ou signalé. C'était un jour comme les autres, sauf que ce jour-là, il y avait sur le campus un individu dangereux, un prédateur, un tueur en série, qui allait encore assassiner plusieurs personnes.

BYU est l'un des campus les plus sûrs des États-Unis. Pourtant, un enlèvement et un meurtre y avaient été commis. Comment cela avait-il pu se produire, qui en était l'auteur? Il était glaçant de se dire qu'une personne pouvait à elle seule faire tant de mal, non seulement aux victimes mais à leurs proches. Jeune policier en uniforme, je n'avais que 22 ans quand je compris vraiment pour la première fois qu'il y a des individus dangereux sur cette planète, et qu'à cause d'eux, nous ne sommes jamais totalement en sécurité. Je frissonne à l'idée de ce que Sue Curtis, à 15 ans seulement, a eu à découvrir cette nuit-là, seule en compagnie d'un prédateur, avant de succomber.

Je suis convaincu que ce seul événement m'a poussé des années plus tard à devenir profileur criminel dans la division de Tampa du FBI, puis au sein de l'élitiste programme d'analyse comportementale de la division de la sécurité nationale du même FBI. Je ressens un besoin impérieux de comprendre les comportements criminels et anormaux; cet objectif a dominé l'essentiel de ma carrière policière. Sue Curtis a disparu alors que j'étais de garde. Le rapport d'enquête portait mon nom et mes initiales. De cet événement tragique est venue ma passion pour la recherche de réponses auprès de ceux qui les connaissaient le mieux: les criminels eux-mêmes, ainsi que leurs victimes.

Ce que j'ai appris auprès d'eux, en une quarantaine d'années, c'est que certains individus font plus de mal que d'autres. Encore et toujours, ils sont responsables de crimes, de tourments, de souffrances, de pertes financières et de meurtres. Ce livre est consacré à ces individus dangereux, auteurs de tant de douleur et de souffrance. Ce que j'ai appris sur les criminels, les comportements anormaux et les individus dangereux, je dois vous le partager aussi: cela pourrait vous sauver la vie.

La réalité des individus dangereux

Aujourd'hui, nous ne connaissons que trop bien ces gros titres: un tueur solitaire s'introduit dans une entreprise, une salle de classe, un terrain de camping, etc., et, sans raison apparente, ouvre le feu avec un fusil d'assaut ou quelque autre arme, tuant ou estropiant une foule de victimes innocentes. Et après chacun de ces événements, une fois l'agitation retombée et les victimes enterrées ou recousues (assurément traumatisées à vie, et leurs familles aussi), la même question se pose: Qui a pu commettre ce genre d'acte, et aurait-on pu l'éviter?

Ces événements violents, quand ils se produisent, dominent l'actualité et nous préoccupent pendant des mois (on songera aux massacres de Virginia Tech, du lycée de Columbine, de l'école primaire Sandy Hook ou d'Oslo en Norvège, pour n'en citer que quelques-uns). Hélas, ces abominables meurtres de masse ne sont que trop fréquents. Rien qu'aux États-Unis, on en compte en moyenne 18 à 20 chaque année. Leur répétition quasi

métronomique – plus d'un par mois – provoque une sorte d'engourdissement. «Combien de victimes cette fois-ci?» se demande-t-on, incrédule: 8, 16, 26, 77 (comme à Utaya, en Norvège, le 22 juillet 2011, lors du massacre commis par un extrémiste de droite narcissique et xénophobe, Anders Behring Breivik).

Pourtant, aussi consternants que soient ces événements violents, ils ne donnent pas un vrai portrait de ceux qui font le plus de victimes. La triste vérité est que pour chaque tueur de masse, des centaines d'autres tuent à l'unité – un enfant, une petite amie, un conjoint – et qu'il n'en est pas question avant la page 6 des journaux. Les crimes, les tortures et les souffrances dont beaucoup d'entre nous risquent le plus d'être victimes sont ceux qui n'apparaissent pas sur l'écran radar, dont la presse nationale ne parle pas.

Les individus dangereux qui se trouvent parmi nous agissent derrière une porte fermée, chez eux, à l'église, à l'école, au bureau, ils s'en prennent en secret à des gens confiants ou sans méfiance – et le plus souvent, personne ne s'en aperçoit avant qu'il ne soit trop tard. Ils ne font les gros titres de la presse que dans les rares occasions où on les attrape. Ils sont responsables chaque année aux États-Unis de presque 15 000 homicides, 4,8 millions de violences domestiques, 2,2 millions de cambriolages, 354 000 vols à main armée et 230 000 agressions sexuelles, dont beaucoup restent ignorés ou impunis. Ou bien ils détournent pendant des années l'argent de personnes âgées ou même de leurs amis, à l'instar de Bernie Madoff (qui a sévi à une telle échelle qu'il a compromis la santé financière de milliers de personnes). Agissant parfois pendant des décennies sans être dérangés, ils détruisent des vies comme l'a fait le violeur pédophile Jerry Sandusky à Pennsylvania State University.

Songez aux fois où, dans votre propre vie, quelqu'un vous a volé quelque chose ou a profité de vous. Peut-être votre maison a-t-elle été cambriolée ou votre voiture, visitée. Peut-être avez-vous fréquenté une personne qui s'est avérée toxique, peut-être vous a-t-on harcelé à l'école ou au travail. Peut-être vous a-t-on agressé, frappé ou violé sans que vous portiez plainte ou sans que votre plainte n'aboutisse à quoi que ce soit. Beaucoup de méfaits

sont commis autour de nous sans jamais être signalés ou, s'ils le sont, il est rare que les responsables soient incarcérés. Depuis soixante ans, les criminologues savent que moins de 1 % des délinquants vont en prison à cause de leurs méfaits.

Ce qui signifie pour nous que la plupart des gens qui peuvent nous faire du mal – ces individus dangereux – échapperont à toute enquête officielle, bouleverseront notre vie sans se faire prendre ou séviront des années durant avant qu'on ne les arrête. Et cela pour les seules atteintes physiques. Or, les blessures ne sont pas toutes matérielles. Bon nombre des gens qui nous font du mal nous blessent aussi émotionnellement, psychologiquement ou financièrement. Ils sont, eux aussi, des individus dangereux, car ils nous mettent en danger à leur manière.

Comment quatre personnalités dangereuses se sont imposées

Du temps où je travaillais comme profileur au FBI, j'ai commencé à distinguer des caractéristiques communes aux types de personnalités qui semblaient nous occuper le plus. Il s'agissait d'individus qui s'en prenaient constamment à autrui, qui enfreignaient la loi, qui manifestaient des comportements à risque, qui profitaient ou abusaient d'autrui et qui, d'une manière générale, causaient des douleurs et des souffrances – pas une fois ou deux, mais de manière répétée.

Par moi-même et conseillé par d'autres, j'ai appris qu'il existait des individus qui seront toujours méchants, qui trompent et manipulent, qui éprouvent du plaisir à profiter des autres et qui ne respectent ni les gens ni les lois. Psychologiquement épuisants, ils peuvent être cruels, durs et exploiteurs. Et ils renouvelleront ce comportement indéfiniment, sans se préoccuper des dégâts physiques ou psychologiques qu'ils infligent à autrui.

À force de rechercher, d'arrêter et d'interroger violeurs, assassins, kidnappeurs, voleurs de banque, délinquants en col blanc, pédophiles et terroristes, j'ai appris, à mes dépens parfois, que les individus dangereux peuvent être très trompeurs. Leur apparence et leurs actes peuvent sembler tout à fait normaux en surface. Il arrive même qu'ils soient intelligents, intéressants, charmants et séduisants. Mais ils sont toujours dangereux.

J’ai rencontré Kelly Therese Warren pour la première fois en 1995. Âgée de 30 ans, elle habitait Warner Robins, en Géorgie, avec son mari et sa fille. Elle avait servi dans l’armée comme secrétaire et avait accompli honorablement son temps sous les drapeaux en Allemagne. Son mari travaillait dans une scierie et elle effectuait divers petits travaux comme garde d’enfants ou comme employée dans une épicerie de quartier.

Kelly, toujours souriante à mon égard, m’accueillait les bras ouverts. Elle partageait volontiers son repas et veillait à ce que mon verre de thé glacé soit toujours plein. Nous avons bavardé plus d’une douzaine de fois cet été-là, et jamais elle ne s’est départie de son sourire.

Kelly m’a décrit quelle avait été sa vie de femme soldat de l’US Army casernée en Allemagne et sa vie d’enfant pauvre dans le sud des États-Unis. Elle était gaie et drôle, et toujours prête à répondre à mes questions et à combler les blancs. Pendant près d’une année, elle nous a fourni, à moi et à mes collègues du FBI, des informations à l’aide desquelles nous avons pisté un délinquant – et pas n’importe lequel: un espion de l’ex-bloc soviétique. Pendant une année, nous avons observé à la lettre ce qu’elle nous disait. Nous avons exploité la moindre des informations qu’elle nous offrait avec enthousiasme.

Mais quelque chose ne collait pas. Rien de ce que Kelly nous disait ne donnait de résultat. Il nous a fallu beaucoup de temps pour le comprendre, car la plupart des pistes se situaient en Europe et non aux États-Unis. Enfin, il nous a été possible de la confronter aux faits. Alors, nous avons appris non seulement qu’elle avait menti, mais que c’était elle qui avait fait courir un danger au pays. C’était elle qui, avant même la trentaine, au plus fort de la guerre froide, avait mis en danger toute l’Europe centrale en vendant au bloc soviétique les plans militaires ultra-secrets qu’elle avait dactylographiés.

Kelly, avec son bon sourire et son thé glacé, n’était qu’un exemple parmi bien d’autres de ces personnes charmantes, drôles et intéressantes, mais aussi capables de mettre en danger un pays entier – ou même, dans son cas, plusieurs pays. Kelly purge actuellement une peine de vingt-cinq ans de prison pour espionnage.

Ces individus sont perturbés, non seulement dans leur personnalité, mais aussi dans leur caractère – c'est-à-dire dans leur moralité et leur éthique. Foncièrement, vous ne pouvez vous fier à eux pour vous dire la vérité, s'occuper de vous, vous protéger ou vous défendre. Et à cause de leurs travers, invariablement, leur comportement laisse derrière eux un sillage de souffrance humaine.

Avec le temps, j'en suis venu à réaliser que quatre types de personnalités étaient responsables de la plupart des dommages constatés. Ces quatre types d'individus dangereux font chaque jour peser sur nous des dangers financiers, psychologiques ou physiques, et c'est sur eux que nous nous concentrerons dans ce livre:

- la personnalité narcissique;
- la personnalité émotionnellement instable;
- la personnalité paranoïaque;
- le prédateur.

Note sur la terminologie

Certains lecteurs se demanderont peut-être pourquoi j'emploie des termes non cliniques comme *prédateur* ou *émotionnellement instable* pour décrire deux des types de personnalités dangereuses. La question est légitime.

J'ai voulu employer des termes facilement compréhensibles par les profanes et aisément transposables d'une culture à une autre. Il aurait été tentant (et peut-être bénéfique pour les ventes de ce livre, m'ont fait observer des amis) de désigner le prédateur par le mot psychopathe. Hélas, ce terme est si galvaudé que même certains professionnels l'emploient à tort et à travers, alors que des gens plus exigeants vous diraient que trouble du comportement, sociopathe, personnalité antisociale ou, comme le préfère l'Organisation mondiale de la santé, trouble de la personnalité dyssociale, seraient plus exacts ou plus précis (Walsh & Wu 2008). La littérature médicale et sur la santé mentale distingue clairement psychopathe, sociopathe, individu atteint d'un trouble de la personnalité antisociale et individu atteint d'un trouble du comportement. Pour qualifier une personne à l'aide de ces expressions particulières, il faut bien connaître les critères précis définis par la profession de la santé mentale ou par des chercheurs comme Robert Hare.

Si complexe que soit la question pour les spécialistes, elle l'est plus encore pour le lecteur profane. C'est pourquoi j'ai décidé d'utiliser le terme *prédateur*. Celui-ci signifie qu'on a affaire à des individus qui considèrent les autres comme des proies, profitent d'eux et se soucient peu des règles ou des droits et de la respectabilité d'autrui.

De même, des termes comme *personnalité borderline, histrionique, trouble du comportement* ou *trouble bipolaire* sont un mystère pour la plupart des gens peu familiers de leur pleine signification clinique. J'utilise donc l'expression *émotionnellement instable* pour désigner l'essence de cette personnalité afin qu'elle soit compréhensible par un individu moyen, y compris moi-même.

Je suis aussi conscient que certains termes psychologiques, comme *borderline* ou *histrionique*, sont aujourd'hui si chargés de significations et de connotations négatives qu'ils stigmatisent ou sont utilisés péjorativement tout en n'éclairant guère le sujet. Je les évite donc.

En revanche, j'ai utilisé les termes *narcissique* et *paranoïaque* car ils sont largement compris grâce à leur longue présence dans la mythologie et la littérature.

Mon intention

Avec *Détecter les personnalités dangereuses*, je tente de partager avec vous ce que je sais de ceux qui vous feront du mal. Les individus dangereux rôdent autour de nous. Ils peuvent être vos voisins, vos amis, votre patron, votre conjoint, vos proches ou vos parents. Ils peuvent être des personnalités locales ou des professionnels responsables de votre éducation, de votre santé ou de votre sécurité – et c'est pourquoi nous devons rester particulièrement sur nos gardes.

Le mal, le crime ou les souffrances viennent à nous de multiples façons, et il est rare qu'un drapeau ou un coup de sifflet nous en avertisse: «Attention, me voilà!» En fait, d'après ma propre expérience d'agent spécial du FBI, je sais que les délinquants sont incroyablement doués pour se rapprocher de leurs victimes afin d'en profiter. Dennis Rader, alias le tueur BTK (pour «*bind, torture, kill*»: ligoter, torturer, tuer), a vécu au grand jour pendant trente ans. Installé à Park City, près de Wichita dans le Kansas, il animait un conseil paroissial et travaillait comme employé de fourrière et médiateur communal. C'était aussi un tueur en série qui a assassiné au moins dix personnes après les avoir ligotées et torturées, préservant son secret pendant trois décennies de sa femme et ses enfants, les fonctionnaires municipaux et son église. David Russell Williams, colonel de l'armée canadienne, décoré, a aussi caché à sa femme et à ses collègues qu'il était un violeur et un meurtrier en série. Que dire aussi des nombreux prêtres catholiques qui ont abusé d'enfants pendant des dizaines d'années, protégés par leur soutane?

Ce sont des cas comme ceux-là qui nous font nous demander à qui l'on peut faire confiance. Comment détecter et éviter le mal avant qu'il ne se produise? En fin de compte, on doit s'en remettre à sa propre capacité innée à sentir le danger, à ses pouvoirs d'observation et au comportement d'autrui qui nous alerte quand quelque chose ne tourne pas rond.

Parfois, une seule personne fera les observations capitales qui pourront vous sauver: vous-même. Vous qui côtoyez cette personne bizarre ou mal lunée, au bureau ou chez vous derrière une porte fermée. Considérez le cas d'Ariel Castro (2013) qui a détenu, torturé et violé trois jeunes filles dans sa maison pendant plus d'une décennie (imaginez cela: plus de 3600 jours). Dans les heures suivant son arrestation, ses voisins ont fait part de leur stupéfaction aux journalistes: Castro était «connu comme un brave homme, quelqu'un qui était bon avec les enfants». «Je me sens un peu coupable, j'aurais dû le savoir», disait un voisin qui habitait deux maisons plus loin et le connaissait depuis vingt-deux ans.

Et si ses voisins, les membres de sa famille ou ses collègues musiciens (Castro chantait et jouait de la guitare) avaient été plus observateurs? La plupart des gens, hélas, ne cherchent pas à en savoir plus. En fait, la société n'aime pas qu'on se mêle des affaires des autres et, pour être franc, la majorité des gens ne savent tout simplement pas quoi observer. L'aveuglement social est malheureusement la norme et non l'exception.

Je ne veux pas que vous deveniez une victime. Je ne veux pas que vous subissiez ce dont j'ai été témoin et que tant d'autres ont eu à souffrir. Je veux que vous meniez une vie heureuse et épanouissante. Mais je sais qu'il existe autour de nous des individus dangereux, prêts à vous faire du mal ou à vous ôter ce à quoi vous tenez. Si vous avez le moindre doute, lisez le journal et vous saurez pourquoi vous devez vous tenir prêt.

Invariablement, celui qui a été victime se demande plus tard: «Comment cela a-t-il pu m'arriver? Pourquoi n'ai-je pas vu les signes?» Nous avons tous connu cela, moi compris. On a 20 sur 20 de vision quand on regarde en arrière, on est presque aveugle quand on scrute l'avenir. Personne ne nous a enseigné quoi observer. Ceux qui travaillent sur des enquêtes pénales savent qu'il existe presque toujours des traits de caractère ou des indices

comportementaux qui disent, à la personne impliquée: «Il y a quelque chose qui ne va pas, fais attention, méfie-toi ou prends le large» – mais ces indices n'ont pas été décelés ou bien on a préféré les ignorer.

C'est là qu'intervient cet ouvrage. Je voudrais vous aider à prendre les devants quand quelqu'un s'apprête à profiter de vous ou à vous faire du mal. On est responsable de sa propre sécurité. On ne peut pas la déléguer, et l'on sera déçu si l'on essaie de le faire. Les services de police sont notoirement surchargés, les cliniques psychiatriques sont submergées, les tribunaux laissent trop de gens en liberté et, comme on l'a dit plus tôt, la majorité des malfaiteurs sont rarement arrêtés. C'est pourquoi votre sécurité est entre vos mains.

Qu'il serait bien de pouvoir tenir ces individus à l'écart de notre vie aussi aisément qu'on le fait pour le spam ou les annonces «pop up» de l'Internet – d'un seul clic! Mais pas moyen. Il faut donc rester sur ses gardes. Je voudrais vous livrer ces informations, car on n'a pas en permanence à ses côtés un expert à qui demander: «Qu'en pensez-vous, est-il dangereux?», «Cette personne est-elle recommandable?», «Puis-je lui confier mon enfant?», «Puis-je lui confier mes économies?», «Puis-je l'accepter comme colocataire?», «Ce cadre serait-il susceptible de ruiner mon entreprise?», «Dois-je l'inviter à passer la nuit chez moi?» Ces décisions sont de notre responsabilité, et pourtant peu d'entre nous sont préparés à évaluer les autres assez bien pour répondre aux questions précédentes. Ne pas savoir y répondre aujourd'hui, c'est risquer une triste réponse à la une du journal de demain.

Désormais, vous pouvez jouer un rôle actif dans votre protection. *Détecter les personnalités dangereuses* vous livre des conseils experts d'une manière simple et pratique, pour que vous puissiez prendre votre vie en main. Je voudrais vous aider à apprendre à rechercher chez autrui les défauts de caractère ou de personnalité et réduire ainsi le risque qu'on abuse de vous émotionnellement, psychologiquement, financièrement ou physiquement. Comme l'a très bien dit Benjamin Franklin: «L'investissement dans la connaissance est celui qui rapporte les meilleurs

intérêts.» J'ajouterai seulement qu'un investissement dans ce genre de connaissance peut vous sauver la vie.

Les listes de contrôle des individus dangereux

Dans le monde où j'ai travaillé, le temps est un luxe: nous n'avions jamais plusieurs jours ou plusieurs semaines pour faire le point sur une personne. Il fallait choisir vite qui étudier, cibler, filer, interroger, confronter, inculper ou arrêter. Quand vous négociez avec un kidnappeur, pas question de lui dire: «Patientez une minute, nous devons demander à un comité d'experts de déterminer votre vraie personnalité afin de savoir comment traiter avec vous.» Les choses ne fonctionnent pas ainsi. La vie réelle se déroule en temps réel et les décisions doivent être prises dans l'instant.

Dans les situations de crise, notre connaissance générale du comportement humain jouait un rôle capital, tout comme les informations spécifiques que nous obtenions peu à peu sur le comportement de ces individus dangereux. Progressivement, à force de discuter avec ces personnes, ainsi qu'avec des experts et des victimes, leurs principales caractéristiques se sont formalisées en listes de contrôle (*check-lists*) qui m'aidaient à les évaluer en temps réel dans les situations périlleuses que nous rencontrions tous les jours au FBI.

Ce que seuls des profileurs criminels du FBI triés sur le volet savaient jusqu'à présent, et ce que j'ai moi-même utilisé à de nombreuses reprises et affiné au fil du temps, je vais à présent le partager avec vous.

Chapitre par chapitre, je décrirai les traits distinctifs de chacune des quatre personnalités, la manière dont elles se comportent, ce qu'on ressent à leur égard ainsi que les lieux et circonstances où l'on peut les rencontrer, avec des exemples tirés de la vie courante, de mes propres fichiers et des titres de la presse. Chaque chapitre s'achèvera par une liste propre au type d'individu dangereux examiné et décrivant en langage de tous les jours des signaux d'alarme essentiels. Les listes de contrôle comprennent un système de notation pratique et simple d'emploi qui vous aidera à situer ces individus sur un spectre allant de «léger» à «grave» en passant par

«modéré» – autrement dit de l’agaçant au dangereux, en passant par le toxique.

Ces listes vous aideront à comprendre:

- les comportements et traits de personnalité les plus courants qui vous disent: «Attention!»;
- les traits, comportements ou événements qui paraissent normaux, mais qui signalent en fait un danger;
- ce à quoi vous pouvez vous attendre de la part de la personne considérée;
- le degré auquel cette personne pourrait être menaçante pour vous et votre entourage.

Les listes sont toutes très spécifiques et hautement détaillées – bien plus détaillées en fait que celles utilisées par les professionnels de la santé mentale pour diagnostiquer des troubles de la personnalité. Vous vous demanderez peut-être pourquoi elles sont si longues. La raison est simple: évaluer des personnalités dangereuses est souvent une tâche complexe et délicate. Les listes de contrôle sont longues parce qu’elles doivent l’être. Leur caractère détaillé est un gage de précision et évite de passer à côté de comportements significatifs ou plus nuancés que des profanes risqueraient de négliger, alors qu’ils sont importants dans la détection de tel ou tel individu dangereux. Quand il s’agit de sauver des vies ou de mettre autrui en sécurité, je dois considérer ce qui est utile au lectorat le plus large, et aussi ce qui est nécessaire. De même qu’un pilote expérimenté pointe une longue liste de contrôle avant le décollage et l’atterrissage pour assurer une sécurité maximale à tous ceux qui se trouvent à bord de son avion, on doit utiliser des listes complètes pour être aussi soigneux et précis que possible. En ce qui concerne les individus dangereux, les détails et l’exactitude sont préférables à la brièveté et à l’ambiguïté.

En lisant ce livre et en utilisant ses listes de contrôle, vous remarquerez que, contrairement à la plupart des ouvrages sur le sujet, les statistiques y sont très peu nombreuses. Et la raison me paraît valable: quand on dit que

tel ou tel type de personnalité représente 1, ou 6, ou 2,8 % de la population, on rend à mon avis un mauvais service au lecteur en l'invitant à surveiller les probabilités (statistiques) plutôt que les comportements. Le risque est que quelqu'un dise: «Eh bien! puisque nous avons 96 % de chances d'être en sécurité, inutile de nous soucier de ce genre de personnes.» Bien des fumeurs se bercent d'illusions en s'attachant aux statistiques relatives à ceux qui n'ont pas de cancer du poumon plutôt qu'aux comportements et au style de vie qui favorisent le cancer du poumon. Cet état d'esprit est précisément celui que nous voudrions éviter. Une seule rencontre avec un seul individu dangereux – dans la rue, au travail, dans votre voiture, dans votre logement, dans votre chambre – peut suffire à ruiner votre vie. C'est pourquoi ce livre est centré sur les comportements, et non sur les statistiques ou les probabilités.

Je sais aussi que, si l'on en croit les chercheurs (on trouvera davantage d'informations dans la cinquième édition du *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, alias DSM-5), certains troubles sont diagnostiqués plus souvent chez l'un ou l'autre sexe: le trouble de la personnalité antisociale, par exemple, se rencontre plus souvent chez les hommes, alors que le trouble de la personnalité borderline est plus fréquent chez les femmes. Ces deux troubles présentent de nombreux traits de comportement respectivement du prédateur et de la personnalité émotionnellement instable décrits dans ce livre. De même qu'il ne serait pas bon de trop s'attacher aux statistiques, on aurait tort d'associer un trouble ou un type de personnalité à tel ou tel sexe. Notre objectif est de nous intéresser aux *comportements*. Ce sont eux qui, plus que tout, définissent le type de personnalité dangereuse.

Avertissement important

En lisant ce livre, gardez à l'esprit que je ne suis pas un spécialiste de la santé mentale et que cet ouvrage n'a aucun but diagnostique. Le diagnostic clinique est réservé aux cliniciens qui ont passé des années à se former à l'art et à la science du diagnostic à l'aide de critères spécifiques établis par leur profession (représentée aux États-Unis par l'American Psychiatric

Association). Bien que les spécialistes puissent trouver utiles les informations réunies dans ce livre, ce dernier n'est pas destiné à être utilisé à des fins de diagnostic.

Les listes de contrôle ont été conçues comme un outil d'évaluation à l'intention de ceux qui veulent détecter des individus dangereux ou des comportements révélateurs. De même qu'on évalue prudemment qui laisser entrer chez soi ou qui embaucher, ces listes de contrôle nous aident à évaluer autrui de manière plus approfondie. C'est aussi un livre sur la manière de vous protéger et de protéger vos proches.

Il existe de nombreux ouvrages et documents excellents sur la maladie mentale, la psychologie déviante et les troubles de la personnalité, ainsi que sur leurs causes et traitements possibles. Ce livre n'en fait pas partie; si tel est l'objet de votre recherche, consultez plutôt les documents en question. J'ai écrit cet ouvrage uniquement à partir de ma perspective d'ancien agent spécial du FBI qui a souvent eu affaire à ces types d'individus dangereux, que ce soit en confrontation directe, comme cible d'une enquête ou en consultation. Ma démarche n'est donc pas celle des arts guérisseurs – je laisse cela aux professionnels de la santé mentale.

On trouvera à la fin de ce livre des références et une bibliographie qui proposent un choix de ressources précieuses provenant des soins médicaux, des centres de crise, de la criminologie, de la police et des enquêtes judiciaires, ainsi que des informations fournies par les victimes elles-mêmes. J'espère que vous explorerez ces ressources supplémentaires et continuerez à vous former longtemps après avoir refermé ce livre. Je crois sincèrement qu'il vaut mieux prendre en compte les propos de nombreux auteurs que ceux d'un seul.

De nombreux autres ouvrages se penchent sur le *pourquoi* de ces personnalités. Rien de tel ici. Et pour une bonne raison: si quelqu'un prend plaisir à vous humilier quotidiennement, vide votre compte en banque, brutalise votre enfant ou vous frappe à coups de ceinturon, est-il vraiment important de savoir *pourquoi* il agit ainsi? La seule chose qui compte, pour vous qui n'êtes ni clinicien ni chercheur, c'est votre sécurité et le bien-être de ceux que vous aimez.

Au cours de mes nombreuses années dans la police, plus nous en savions sur la personnalité d'un suspect, plus nous avions de chances de l'appréhender ou de prévenir de nouveaux méfaits. En cas de prise d'otage, par exemple, savoir si celui à qui nous avions affaire était principalement un paranoïaque, un prédateur, un narcissique ou un grand instable pouvait faire toute la différence dans notre manière de communiquer avec lui, dans la fréquence de nos contacts et dans les moyens utilisés. Cela nous aidait aussi à déterminer quelles actions envisager pour sauver l'otage. Connaître le type de personnalité de l'individu nous donnait une idée de l'évolution probable de la situation, car la personnalité indique souvent une trajectoire potentielle. C'est pourquoi l'analyse comportementale dit: «Ce qui prédit le mieux un comportement futur est le comportement passé.» Ou, pour citer un penseur légendaire sur la nature humaine:

Nous sommes ce que nous avons
l'habitude de faire.

ARISTOTE

Donc, si vous cherchez à connaître le «pourquoi» des personnalités dangereuses, ce livre n'est pas fait pour vous. Mais si vous voulez savoir comment ces gens pensent et se comportent, si vous voulez vous prémunir et protéger les gens que vous aimez ou votre entreprise, alors il constitue un bon point de départ.

Dernière remarque avant de commencer

Même si ma formation et ma philosophie personnelle me disent que toute personne mérite d'être traitée de manière éthique et avec respect, je crois aussi que personne n'a l'obligation sociale de devenir victime. Permettez-moi de me répéter: personne n'a l'obligation sociale de devenir victime. C'est pourquoi j'écris ce livre. Ma seule préoccupation est votre sécurité et votre bien-être. Je voudrais éviter que vous-même, vos enfants, vos parents ou vos grands-parents ne deveniez des victimes.

Mon but n’est pas de vous faire peur, mais de mettre votre destin entre vos mains. Je voudrais vous sensibiliser à ces personnalités afin que vous puissiez les repérer avant qu’elles n’aient l’occasion de s’en prendre à vous ou à ceux que vous aimez, afin aussi de vous aider à prendre vos distances si elles vous font du mal. Je voudrais vous aider à développer votre «radar de sécurité» afin de détecter les comportements qui vous disent *attention! sois prudent avec cette personne, vas-y doucement, méfie-toi*.

Plus nous parvenons à agir ainsi sur le plan individuel, mieux nous serons protégés collectivement. Peut-être alors le terrible gâchis que causent les individus extrêmement dangereux que nous côtoyons pourra-t-il être évité longtemps avant de faire les gros titres.

Si ce livre vous aide à détecter quelqu’un qui aurait pu vous atteindre physiquement, émotionnellement, psychologiquement ou financièrement, et à vous en protéger, alors j’aurai atteint mon but.

CHAPITRE 1
«Il n’y a que moi qui compte»: la personnalité narcissique

Parmi toutes les étiquettes qui circulent et qu’on colle à tort et à travers à tel ou tel individu, celle de *narcissique* est probablement l’une des plus répandues et des moins comprises. C’est un terme courant qui remonte à l’Antiquité (au mythe grec de Narcisse, jeune homme tombé amoureux de son reflet dans l’eau), mais dont la véritable signification peut être difficile à saisir.

La plupart des gens pensent qu’un narcissique est quelqu’un qui donne son nom à une chaîne d’hôtels ou qui veut toujours être sous le feu des projecteurs – un candidat de télé-réalité, par exemple. Certes, le vedettariat en fait rêver plus d’un. Mais le type de narcissique que nous évoquons dans ce livre va bien au-delà de l’individu qui aime se faire valoir. Le véritable narcissique est nuisible et dangereux. Désormais, j’emploierai indifféremment les termes de *narcissique* et de *personnalité narcissique*.

Les personnalités narcissiques se soucient uniquement d’elles-mêmes, de leurs besoins et de leurs priorités. Si vous et moi apprécions l’attention dont nous faisons l’objet, le narcissique en a un besoin maladif, n’hésitant pas à manipuler les autres et à manœuvrer pour l’obtenir. Si vous et moi travaillons dur pour atteindre une certaine réussite professionnelle, la personnalité narcissique peut intriguer, tromper, mentir ou embellir la vérité pour occuper le devant de la scène sans se soucier le moins du monde des conséquences de ses actes.

Les narcissiques se rencontrent à tous les échelons de la société, jusqu'aux plus élevés où ils sont représentés par des personnages tristement célèbres qui n'ont eu aucun scrupule à déclarer la guerre et à exterminer des populations entières. Mais, plus simplement, il peut s'agir de la personne assise sur un tabouret de bar à côté de vous, d'un collègue, d'un coéquipier, de votre partenaire, d'un membre de votre famille, d'un camarade d'études, et même d'un membre de votre communauté spirituelle.

Cendrillon, ce célèbre conte de fées qui met en scène une jeune fille persécutée par sa marâtre et ses demi-sœurs qui ne pensent qu'à elles, illustre à merveille le narcissisme et sa tendance à exploiter autrui. La belle-mère et les demi-sœurs de Cendrillon font partie de ces personnes qui vivent égoïstement aux dépens des autres. La version la plus célèbre du conte est celle de Walt Disney, mais il en existe plus de 300. Apparemment, de nombreuses cultures ont jugé bon de nous avertir des dangers que représente cette personnalité, et elles ont eu raison.

À l'instar de la belle-mère et des demi-sœurs de Cendrillon, les narcissiques ne sont guère enclins à voir leurs propres défauts et considèrent que les personnes qui ne les estiment pas autant qu'ils s'estiment eux-mêmes sont juste bonnes à être dénigrées, tourmentées, harcelées. Et si la Cendrillon de Walt Disney connaît une issue heureuse, dans la réalité il n'y a pas de bonne fée ni de prince charmant pour nous arracher aux griffes de ces tyrans. Lorsque nous avons affaire à des narcissiques, c'est à nous de nous protéger.

Comment la personnalité narcissique agit-elle?

Le narcissisme n'est pas la confiance en soi. Une véritable confiance en soi traduit une force de caractère admirable. L'assurance du narcissique n'est que de l'arrogance – un défaut qui engendre des idées de grandeur et la poursuite incessante de désirs égoïstes, souvent aux dépens des autres.

Certaines «grandes» idées peuvent faire avancer la société. Prenez les progrès nés de l'invention de l'électricité et de la mission spatiale Apollo qui permit à l'homme de marcher sur la Lune, pour n'en citer que deux. Walt Disney, lui aussi, a eu une idée grandiose, celle d'un endroit magique

voué à divertir petits et grands, et qui allait devenir réalité au sein de Disneyland, Disney World et Epcot[1].

L'ambition du narcissique est de la mégalomanie, ce qui est très différent. Considérez Jim Jones (1931-1978), un pasteur américain qui, en fondant une communauté dans un village à son nom, au Guyana, en Amérique du Sud, s'est transformé en gourou vénéré comme un Être suprême. Le prix de votre admission dans la communauté? Vos économies de toute une vie et votre libre arbitre. Vous deviez aussi être prêt à tuer vos propres enfants et à vous suicider en ingérant du cyanure de potassium avec 900 autres membres de la communauté[2].

Dans l'exemple de Walt Disney, une idée ambitieuse engendre la création d'un lieu où nous pouvons réaliser nos rêves d'enfants. Dans l'exemple de Jim Jones, ce sont nos cauchemars qui sont réalisés. La différence entre ces deux hommes n'est pas dans l'envergure de leurs idées, mais dans leur type de personnalité – déviant dans le cas de Jim Jones. L'un recherche le bonheur pour tous. L'autre recherche l'adoration et le bonheur pour lui seul. C'est pourquoi mon objectif est de vous alerter sur la personnalité narcissique en vous décrivant ses traits de caractère et de comportement.

Le narcissique est égocentrique

Tous les enfants traversent une phase de leur développement où ils se sentent le centre du monde et où ils croient que tout leur est permis. Au fond, les narcissiques n'ont jamais dépassé ce stade. L'enfant en eux réclame une attention constante qui les amène à tout faire, aussi ridicule et impensable que cela puisse paraître, pour être le point de mire ou parvenir à leurs fins.

Ils vont arriver en retard à une réunion, une soirée ou un événement familial, obligeant les autres à attendre, voire à faire des sacrifices en leur nom. Ils sont capables de pénétrer dans une pièce comme un ouragan ou de faire des entrées spectaculaires, juste pour attirer l'attention. Ils n'hésitent pas à vous faire savoir qu'ils sont la personne la plus intelligente, la plus brillante de l'assemblée. À les entendre, ils connaissent tout le monde, se vantant d'avoir déjeuné avec telle personne, d'entretenir des liens

privilégiés avec telle autre, voulant à tout prix que vous sachiez qu'ils fréquentent des gens importants.

Faire bonne impression, voilà leur leitmotiv. On pourrait dire que chez les narcissiques, l'habit fait le moine. Vous les voyez sans cesse se regarder, se pomponner devant la glace. Ils sont très conscients de leur apparence physique (ce qui peut les pousser à devenir des fanatiques des clubs de fitness ou de la chirurgie esthétique) et utilisent leur présence pour exercer un impact sur les autres, qu'il s'agisse de vérifier que tous les regards sont tournés vers eux à une soirée ou que tout le monde voit qu'ils possèdent ce qui se fait de meilleur, de plus beau, de plus grand ou de plus cher.

Certains narcissiques se présentent comme des individus très accomplis, alors qu'en réalité ils n'ont pas accompli grand-chose – ce qui ne les empêche pas de se croire supérieurs aux autres et de se considérer comme de grands inventeurs, de grands artistes, de grands musiciens, de grands penseurs ou de grands leaders. Quand les choses ne vont pas comme ils veulent, ils accusent tout le monde – sauf eux. Ils ont pu commettre des erreurs, se montrer incompétents ou ils ne sont tout simplement pas très appréciés dans leur entourage, mais vous ne les entendrez jamais dire qu'ils se sont trompés, qu'ils ne possèdent pas les compétences nécessaires ou qu'ils ne plaisent pas à tout le monde. Non, c'est le système, la société, leur patron, leur professeur, l'électorat, le monde entier, qui leur est hostile et ne reconnaît pas leurs qualités exceptionnelles.

Lorsque leur entourage ne les traite pas comme ils le mériteraient, ils boudent, ils pleurent ou ils entrent dans une rage infantile qui peut aller jusqu'à la violence. Ils peuvent lui faire des reproches et l'accuser en toute impunité, se montrer rancuniers et vindicatifs – c'est dans leur nature.

Le narcissique se survalorise et dévalorise les autres

Parce qu'ils se considèrent comme des êtres uniques et exceptionnels, les narcissiques ont tendance à juger les autres insignifiants ou inférieurs. Ils sont passés maîtres dans l'art de les dénigrer, de les rabaisser dans le seul but de se sentir, eux, supérieurs. Ils sont les persécuteurs, les tyrans, les rois des brimades. Leona Helmsley (1920-2007), la richissime femme d'affaires

américaine à la tête du fleuron de l'hôtellerie new-yorkaise, s'était vu surnommer la «reine des garces» par les médias après avoir déclaré que «seules les petites gens paient des impôts». Mais elle n'était pas seulement réputée pour son avarice et sa mesquinerie. D'après les témoignages recueillis, elle tyrannisait toutes les personnes de son entourage qu'elle jugeait inférieures à elle – le même type de persécutions que celles dont on entend parler aujourd'hui en milieu scolaire.

Ce n'est pas un hasard si les violences physiques et psychologiques semblent être en augmentation et si leurs conséquences (absentéisme, dépression, anxiété et suicide) sont de plus en plus terribles. Selon de nombreux cliniciens, le narcissisme dans la population générale et les persécutions suivent une évolution parallèle, ce qui est assez logique puisque les comportements tyranniques sont l'une des caractéristiques les plus répandues chez les personnalités narcissiques.

Aujourd'hui, les narcissiques n'ont même plus besoin d'être dans votre entourage réel pour vous déprécier et vous mettre le moral à zéro. Le 9 septembre 2013, une jeune Américaine de 12 ans, Rebecca Sedwick, s'est suicidée en se jetant du haut d'une cimenterie désaffectée à Polk County, en Floride, après avoir été harcelée en ligne (ce qu'on appelle la cyberpersécution). C'est le cas extrême qui peut se produire quand vous êtes victime d'individus qui se survalorisent et vous dévalorisent constamment.

Les personnalités narcissiques ont une étrange capacité à identifier la faiblesse ou l'insécurité psychologique chez les autres et à l'utiliser pour les dénigrer ou se mettre davantage en valeur. Par exemple, elles peuvent remarquer votre nouvelle montre et attirer votre attention sur la leur, beaucoup plus belle et beaucoup plus onéreuse. Lors d'un dîner, elles sont du style à dire suffisamment fort pour que tous vos invités entendent: «Les vins de cette région ne sont pas terribles», histoire de vous mettre mal à l'aise. Elles n'ont que faire de ce que vous pouvez ressentir; elles ont simplement besoin de vous rabaisser pour se sentir mieux.

C'est le genre de personne qui, sentant que vous avez le trac avant de prendre la parole en public, va vous dire: «Cela doit être difficile de passer

après un grand orateur, je ne voudrais pas être à ta place.» Je le sais, car c'est ce qui m'est arrivé juste avant de tenir un discours à La Nouvelle-Orléans.

Parfois, les narcissiques montrent leur vrai visage en faisant des reproches à leur conjoint ou à leurs enfants devant tout le monde. S'ils osent faire cela en public, vous imaginez de quoi ils sont capables en privé avec leurs proches.

Les narcissiques peuvent aussi faire des commentaires méprisants, avec une froideur terriblement caustique, sur une personne qu'ils jugent stupide ou incompétente. Ils vocifèrent des ordres contre un serveur qui passe, puis se tournent vers vous avec un grand sourire comme si rien ne s'était passé. Il y a quelques années, j'assistais à une série de conférences dans un hôtel de Las Vegas. L'un des conférenciers a aboyé après le personnel de l'hôtel devant 150 personnes présentes à cause d'une panne de micro. «Je ne suis pas venu ici pour me ridiculiser devant tout le monde! Réparez-moi ça!» L'auditoire est resté bouche bée. De tels comportements sont des signes révélateurs: vous pouvez être sûr que vous êtes face à une personnalité narcissique.

Le narcissique n'est pas empathique, mais arrogant et se croit tout permis

Un individu qui se sent supérieur aux autres n'est guère porté à l'empathie. Alors que la plupart d'entre nous apprennent dès leur plus jeune âge à comprendre les émotions et les sentiments d'autrui, ainsi que les conséquences de leurs actes, les narcissiques ont une compréhension limitée, voire inexistante de votre situation et de votre ressenti, et sont rarement dans la compassion. Vous pouvez traverser une crise grave, mais vous ne serez jamais le centre d'intérêt d'un narcissique. Pourquoi? Parce que rien ne doit le détourner de ses besoins et de ses désirs. Vous pouvez avoir à vous occuper d'un enfant malade, il voudra que vous l'emmeniez faire des emplettes au centre commercial. En réalité, les personnalités narcissiques voient dans l'aveu des besoins, des erreurs ou des maladies des autres des faiblesses qui confirment leur supériorité et justifient leur attitude dénigrante.

Certains narcissiques affichent ouvertement leur arrogance et leur mépris, palpables dans leur façon de parler, de réagir et même de se tenir. D'autres reconnaissent la nécessité d'avoir l'air empathiques. Toutefois, ne vous y prenez pas: leur empathie est intéressée. Par exemple, votre patron vous appelle chez vous lorsque vous êtes malade pour vous demander comment vous allez, mais en réalité sa seule préoccupation est de savoir quand vous comptez revenir travailler. Vous avez l'impression qu'il se soucie de vous jusqu'à ce que vous découvriez à quel point son intérêt à l'égard de votre vie et de votre bien-être est superficiel et épisodique – sauf s'il est directement concerné.

D'autres encore ne montrent leur ego surdimensionné qu'en cas de crise. Leur point de vue égocentrique sur le monde filtre alors à la surface.

Le 20 avril 2010, la plateforme pétrolière Deepwater Horizon de BP explosait dans le golfe du Mexique, tuant 11 employés et provoquant la plus grande marée noire de l'histoire de l'industrie pétrolière (ou de la planète, en réalité). Le 30 mai, Anthony «Tony» Hayward, le directeur général de BP, s'exprimait au micro d'un reporter au sujet de la catastrophe et de ses conséquences en ces termes: «Nous sommes désolés de cet événement tragique. Il n'y a personne qui souhaite plus que moi que toute cette histoire se termine. J'aimerais que rien ne se soit passé et retrouver ma vie d'avant.» Stupéfiant, non? Il est question d'une catastrophe environnementale d'ampleur historique et de la mort de 11 personnes, et ce monsieur veut «retrouver sa vie d'avant». Il faut parfois une situation de crise pour que les narcissiques montrent leur vrai visage qui signifie: «Rien n'est plus important pour moi que moi.»

Plus vous parlez à des narcissiques, plus vous êtes conforté dans l'idée qu'ils se moquent de vous comme de l'an quarante! Ils n'éprouvent pas vraiment de curiosité à votre égard. Ce qu'ils veulent, c'est que vous prêtiez attention à eux, à leurs besoins et à leurs envies, et que vous fassiez leurs quatre volontés. Mais parce qu'ils sont hyperconscients de l'image qu'ils donnent, ils peuvent souvent moduler et modérer leur comportement pour contrôler la manière dont ils sont perçus. En général, tout cela ne dure

qu’un temps et leurs véritables sentiments finissent par se révéler au grand jour.

Si les narcissiques commettent des actions louables, c’est pour parvenir à leurs fins et non pour exprimer un véritable intérêt à l’égard d’autrui. Dans le film *Les affranchis* réalisé par Martin Scorsese en 1990, Henry Hill (joué par Ray Liotta), qui fait ses premières armes dans le métier de gangster, fait la cour à Karen, sa future femme, en se montrant aux petits soins pour elle: il l’emmène dans de grands restaurants, lui réserve les premières places aux spectacles, lui fait déguster les mets les plus fins et les meilleurs vins, lui évite de faire la queue, etc. Elle fait l’objet de toutes ses attentions. Mais une fois qu’il l’épouse, changement de décor. Le narcissique ayant obtenu ce qu’il voulait, il n’hésite pas à rentrer soûl, imprégné du parfum d’autres femmes. Ce que souhaite son épouse? Il n’en a cure. La seule chose qui lui importe, c’est de sentir que tout lui est permis. Il a utilisé l’attention portée à l’autre pour prendre sa future belle dans ses filets, mais il ne s’en soucie guère, en réalité.

Nous ne sommes plus au cinéma, mais dans la vraie vie où l’homme d’affaires Bernard Madoff a fait jouer ses relations et ses amitiés pour berner les investisseurs qui avaient toute confiance dans sa chaîne de Ponzi, une forme d’escroquerie fondée sur un système pyramidal où les intérêts des premiers investisseurs sont payés avec le capital déposé par les suivants. La grande différence entre ce à quoi ces investisseurs s’attendaient et ce qu’ils ont obtenu tient à la réalité des liens tissés avec une personnalité narcissique. Vous vous attendez à être traité comme un égal, comme un ami, mais le narcissique n’a pas d’égal. Pour lui, les amis sont fonctionnels et ne servent qu’un seul objectif: celui de satisfaire ses besoins ou ses désirs.

Les plus dangereux sont ceux dont l’absence totale d’empathie et la mégalomanie frôlent la psychopathie, à savoir la capacité à nuire sans le moindre remords. Ces individus n’ont aucune conscience morale et exploitent les autres émotionnellement, financièrement et parfois physiquement. Si vous leur faites plaisir, vous leur êtes commode; si vous les mécontentez, vous êtes la personne à rabaisser, voire à détruire. Lorsque nous apprenons dans les journaux qu’un parent a enfermé, abandonné ou

tué son bébé pour se donner du bon temps et faire la fête, nul doute que nous sommes face à une personnalité narcissique qui a une très haute idée d'elle-même mais n'accorde aucune valeur à l'autre, le traitant avec une indifférence reptilienne.

Cette indifférence se traduit par un phénomène qui sème la terreur dans les grandes villes des États-Unis, à savoir les «*knockout assaults*» ou le «*knockout game*», jeu qui consiste à donner un coup de poing violent à des passants sans défense (y compris des personnes âgées, et essentiellement des femmes), juste pour voir s'ils peuvent être mis K.-O. en une seule frappe (et, en général, la personne est victime d'une commotion cérébrale). Pour se comporter avec une telle dureté, il faut mépriser complètement l'autre, ce qui est le cas des narcissiques.

Le narcissique prend des raccourcis, détourne les lois et enfreint les limites

Avec leur sentiment de toute-puissance, les personnalités narcissiques peuvent se croire dispensées de travailler aussi dur que les autres, autorisées à prendre des raccourcis pour parvenir à leurs fins, ou se croire au-dessus des lois. C'est ainsi que certains politiques ont des aventures extraconjugales, font des enfants à leur maîtresse et nient leur paternité (comme l'ancien sénateur américain John Edwards); que d'autres détournent des fonds publics à leur propre compte (comme l'ancien représentant américain Jesse Jackson); ou que d'autres encore sont prêts à vendre à bon prix des faveurs politiques (comme l'ancien gouverneur de l'Illinois Rod Blagojevich).

Le PDG d'une entreprise m'a raconté qu'il avait embauché un gestionnaire très compétent, mais qui s'est brusquement mis à flirter avec ses collègues féminines. C'était comme s'il ne pouvait pas s'empêcher de faire des avances sexuelles à des femmes. Tous les employés savaient qu'un tel comportement était intolérable, mais lorsque cet homme fut mis devant les faits, il entra dans une violente colère, soutenant que rien, dans son comportement, ne violait les termes de son contrat et qu'il se montrait simplement amical avec ses collègues féminines. Rappelez-vous: les narcissiques ne reconnaissent jamais leurs fautes, ils se croient toujours

dans leur bon droit. Et ils se mettent en colère lorsque quelqu'un pointe du doigt leur comportement inadmissible.

Certains inventent des histoires sur eux pour alimenter leur besoin de reconnaissance. Par exemple, ils vont vous dire qu'ils font partie du commando de la marine américaine, alors qu'ils n'ont même jamais servi dans les forces armées – et, bien sûr, ils ne peuvent jamais en apporter la preuve parce que leurs missions sont «secrètes». Si c'est déjà très grave d'entendre quelqu'un prétendre être un héros militaire – un affront à l'égard de tous ceux qui ont servi dans l'armée –, cela l'est encore plus s'il se fait passer pour un médecin, un pilote ou un autre professionnel. Savoir que de nombreuses personnes mettent leur santé, leur vie ou leurs économies entre vos mains alors que vous êtes un imposteur me semble constituer la trahison suprême de la confiance et de l'éthique. De telles violations des lois et des principes moraux ébranlent les fondements de la société et, d'après mon expérience, sont principalement commises par des personnalités narcissiques.

Les narcissiques sont très doués pour embobiner et arnaquer les autres. C'est le cas de Christian Karl Gerhartsreiter, alias Clark Rockefeller, un Allemand qui a émigré aux États-Unis dans les années 1970 et s'est fait passer pour un membre de la célèbre famille Rockefeller. Il a épousé Sandra Boss, une jolie femme d'affaires, et lui a donné une fille. Lorsque la jeune femme a découvert que son époux n'était qu'un imposteur et qu'elle a demandé le divorce, Karl a kidnappé sa propre fille. Qui pouvait commettre un tel acte? Une personnalité narcissique qui cherche désespérément la reconnaissance.

Je me souviens de Sara, une veuve qui a sollicité les services du FBI. Je devais l'interroger sur une possible affaire de fraude. Sara venait de finir de payer les études de son troisième et dernier enfant et, disposant de davantage de temps libre, elle s'est intéressée à un pasteur charismatique qui venait de s'établir en ville. Elle était fascinée par sa dévotion, «ses connaissances si étendues» et sa facilité à se faire des amis. Elle a fini par participer financièrement à ses «travaux spirituels» et par lui faire don de

près de 30 000 dollars pour qu'il puisse construire sa propre église. Mais après avoir empoché l'argent, le pasteur s'est envolé dans la nature.

J'ai parlé à Sara trois ans après l'affaire et elle subissait encore les terribles conséquences de cette perte financière. Elle avait perdu presque toutes ses économies et ses enfants se demandaient comment elle avait pu faire confiance à cet escroc, comme d'autres veuves. Mais ce qui m'a peiné tout autant, c'est de l'entendre dire qu'elle avait perdu toute spiritualité et toute confiance en l'autre.

Avec leur ego surdimensionné et envahissant, les narcissiques n'ont pas de limites clairement établies, que ce soit avec leurs semblables, les lois, les règles ou les normes sociales. Marionnettistes habiles, passés maîtres dans l'art de tirer les fils de la société, ils considèrent les autres comme des prolongements d'eux-mêmes, leur donnant des ordres, les dirigeant, les manipulant et les utilisant pour satisfaire leurs désirs. Par exemple, lorsqu'un narcissique flirte avec une femme qu'il vient de rencontrer, l'embrasse et la caresse, il sait qu'il va coucher avec elle. Certes, la femme peut refuser d'aller plus loin, mais le narcissique s'arroge tous les droits, et notamment celui de faire ce qu'il veut, alors pour lui les mots «non» ou «stop» n'ont aucun sens. Ces mots sont des ralentisseurs, pas des panneaux «ARRÊT». C'est ce que nous voulons dire quand nous affirmons que les narcissiques n'ont pas de limites.

Chaque fois que vous entendez parler d'un PDG qui ment sur la valeur financière de sa société et qui met en danger ses propres salariés, vous êtes face à une personnalité narcissique. Jeffrey K. Skilling et Kenneth Lay ont été responsables de l'effondrement d'Enron, le géant américain de l'énergie, en 2001 – à l'époque, la plus grande faillite d'entreprise de toute l'histoire des États-Unis. Ils ont été reconnus coupables de complot et de fraude, mais c'était une maigre consolation pour les actionnaires qui s'étaient fait rouler dans la farine et les 20 000 salariés de l'entreprise qui avaient été encouragés à investir dans une société au bord de la faillite, et qui ont perdu leur emploi et toutes leurs économies. Il faut avoir un sentiment de toute-puissance, une mégalomanie et un manque d'empathie quasi inimaginables

pour être capable de tels agissements, et c'est le cas de la personnalité narcissique.

Lorsque nous apprenons par les médias qu'un prêtre, un moniteur ou un entraîneur a violé un enfant, nous pouvons nous dire que nous avons affaire à un narcissique qui ne respecte pas les droits de l'homme. Et vous avez certainement remarqué que lorsqu'ils sont arrêtés, ces individus ne s'excusent même pas. Pourquoi? Tout simplement parce qu'ils se croyaient en droit de violer des enfants. Lorsque je vois Jerry Sandusky, l'ancien entraîneur adjoint de l'équipe de football américain de l'université de l'État de Pennsylvanie reconnu coupable de nombreux abus sexuels sur des mineurs, je vois une personnalité narcissique et un être humain odieux qui utilisait les enfants comme un parc à thème. Jamais une seule excuse n'est sortie de sa bouche. Il mérite le mépris et de passer le restant de ses jours en prison. Il a peut-être été un bon entraîneur, mais il ne valait rien en tant qu'individu. C'est souvent le cas chez les narcissiques.

Le narcissique a besoin de tout contrôler

Certaines personnes plaisantent parfois en disant qu'elles veulent tout régenter, mais si vous avez déjà eu un patron ou un partenaire de ce type, vous savez que ce n'est pas une blague. Une femme qui s'appelait Matilda est tombée amoureuse d'un bel homme originaire, comme elle, d'Amérique latine. Elle restait à la maison, lui travaillait et gérait le budget du ménage. Tout fonctionnait à merveille au début, mais au bout d'un moment, son besoin de contrôle est devenu étouffant. Elle ne supportait plus de devoir lui demander de l'argent pour les courses alimentaires, pour renouveler sa garde-robe ou pour acheter des cadeaux de Noël. Lorsqu'elle lui a fait part de ce problème, il lui a répondu: «Est-ce que je ne prends pas soin de toi? Est-ce que je ne t'ai pas toujours tout donné? Ne t'inquiète pas pour l'argent.»

Il l'a récemment quittée pour une autre femme. Cet homme, qui semblait pourtant si généreux, gardait tellement Matilda sous sa coupe qu'elle ne savait même pas combien d'argent il y avait à la banque, ni même où était l'argent. Aujourd'hui âgée d'une cinquantaine d'années, elle fait plusieurs

petits boulots. Elle n’a pas d’argent en banque, pas de biens, pas d’économies et monsieur ignore ses appels au secours. Son estime d’elle-même est aussi basse que sa valeur financière. Elle me dit, en larmes: «Je n’ai rien et je lui ai tout donné.» Voilà une femme qui a placé sa confiance dans un homme qui lui a volé sa liberté et sa dignité. Comment a-t-elle pu en arriver là? En plongeant peu à peu au fond du gouffre de la vie avec un narcissique.

Les narcissiques recherchent souvent des postes qui leur permettent de contrôler les autres. C’est pourquoi vous les rencontrez souvent dans des professions liées au droit, à la médecine et à la politique, ou à des postes de direction où ils peuvent utiliser leur position au sommet de la hiérarchie pour satisfaire leurs propres désirs et ne s’occuper que d’eux. Je me rappelle un candidat à un poste au FBI qui me disait: «Une fois que j’aurai cet insigne, plus personne ne m’embêtera!» Inutile de vous dire que sa candidature a été rejetée dès qu’il a quitté la pièce! Il arrive fréquemment que des narcissiques recherchent des postes où ils peuvent exercer leur pouvoir et leur autorité sur les autres pour les contrôler au lieu de les aider.

À vrai dire, quel que soit le niveau hiérarchique ou le titre auquel il accède, le narcissique l’utilisera toujours à son propre profit. Lorsque vous entendez parler du fait que le membre d’un club, d’une organisation ou d’une association est un tyran de la pire espèce ou quelqu’un qui détourne des fonds depuis des années, pensez tout de suite à la personnalité narcissique.

Des mots pour décrire le narcissique

Au fil des années, j’ai recueilli les mots de celles et ceux qui ont vécu ou travaillé avec des personnalités dangereuses, ou qui ont subi leurs persécutions. Ce sont les mots des personnes que j’ai interrogées, qui ont appelé le FBI ou m’ont contacté personnellement, parce qu’elles avaient besoin d’être aidées. Lorsqu’on demande à ces gens de décrire ces individus dangereux, leurs propos ne sont pas toujours «politiquement corrects», et ils ignorent souvent les termes cliniques ou médicaux, mais ils parlent avec leur cœur, leurs traumatismes, leurs blessures, leur souffrance ou leur peur. Ce sont leurs mots, pas les miens, et je ne les ai pas censurés. Certains vous paraîtront peut-être familiers parce qu’ils vous feront penser à quelqu’un que vous connaissez. Toujours est-il qu’ils sont instructifs et vous disent «attention, danger!»:

acteur, agaçant, agressif, amoral, antipathique, arrogant, bonimenteur, calculateur, caméléon, capricieux, captivant, changeant, charismatique, charmant, comploteur, criminel, cruel, dangereux, décevant, déconneur, déloyal, déshumanisé, désinvolte, distrait, dominateur, doué pour la mise en scène, dur, égocentrique, enfreint la loi, escroc, exploiteur, fait le paon, fait son numéro, fantasque, fascinant, faussaire, fourbe, fraudeur, froid, hostile, hypocrite, immoral, imposteur, incapable d'aimer, indélicat, indifférent, infidèle, injurieux, innocent, insensible, intelligent, intense, intéressant, intimidant, intrépide, intrigant, irresponsable, irritable, joueur, lamentable, lèche-bottes, machiavélique, malfaisant, malhonnête, malin, manipulateur, méchant, mégalo, menteur, méprisant, mesquin, mielleux, narcissique, nazi, ne s'excuse pas, nocif, nuisible, obsessionnel, odieux, parasite, pédophile, perturbateur, peu fiable, plein d'esprit, prédateur, prend des risques, rayonnant, rusé, s'exprime bien, sans scrupules, sarcastique, séducteur, séduisant, serpent, serpent à sonnette, simulateur, sournois, souverain, superficiel, théâtral, toxique, tricheur, tyrannique, vil, vindicatif

L'effet que le narcissique produit sur vous

Les narcissiques peuvent être difficiles à identifier au départ parce qu'ils sont souvent intelligents, aimables et intéressants, et dotés d'un fort charisme. Ils peuvent se montrer charmants envers les personnes susceptibles de les aider, mais ils ne tardent pas à montrer leur vrai visage.

Parfois, vous remarquez leur arrogance, leur morgue ou leur haute idée d'eux-mêmes, autant d'indices qui vous mettent sur la voie et peuvent vous donner à penser que quelque chose ne tourne pas rond chez eux. À d'autres moments, ils peuvent se montrer distants et condescendants, ce qui vous laisse une impression assez désagréable. Il leur arrive aussi de refuser de vous manifester leur affection, de vous aider ou de tenir leurs engagements. Quoi qu'ils fassent, l'effet est toujours le même: vous êtes perplexe, insatisfait, préoccupé ou tourmenté.

Les narcissiques sont également capables d'une cruauté subtile. Ils vont faire exprès de ne pas approuver quelque chose d'important que vous avez accompli ou de ne pas reconnaître le chagrin ou la souffrance que vous éprouvez. Par leur indifférence délibérée, ils vous laissent à votre victoire solitaire ou à votre douleur, refusant de vous porter le moindre intérêt. S'ils prêtaient attention à vous, ils iraient dans le sens de votre satisfaction ou de votre bien-être, et ce n'est pas du tout ce qu'ils souhaitent.

Leur capacité d'empathie est si limitée qu'ils sont comme une moitié d'individu qui cherche quelqu'un pour lui donner sa complétude. Mais

quand ils trouvent leur moitié, la situation se dégrade parce que personne ne peut vraiment les satisfaire et eux sont incapables de satisfaire vraiment quelqu'un. Essayer tant bien que mal de faire fonctionner une relation avec un narcissique est très éprouvant, aussi bien émotionnellement que psychologiquement, et même physiquement.

En effet, les individus narcissiques vous usent, et c'est là leur principal effet sur autrui. Ils ne voient vos besoins et vos désirs que comme des exigences qui les détournent des leurs ou des obstacles aux leurs. Que vous soyez gêné, mécontent, frustré ou stressé, ce n'est pas leur problème. Mais s'ils n'obtiennent pas ce qu'ils veulent, vous voyez leur réaction: ils roulent des yeux féroces, ils affichent leur mépris, ils font la moue, ils montrent leur impatience, ils sont de mauvaise humeur, ils vocifèrent ou ils se contentent de tourner les talons. Ce sont des enfants dans des corps d'adultes.

Tantôt nous éprouvons instantanément la douleur d'être avec un narcissique, tantôt nous ressentons comme un coup de poignard en différé. Nous pouvons être réveillés à 2 heures du matin par notre inconscient qui nous alerte sur une parole blessante ou un acte douloureux. Ou leur comportement nous fait dire qu'il y a quelque chose qui ne colle pas. Certaines personnes se sentent désorientées ou sont prises de troubles physiques. Elles ont mal au cœur, par exemple, ou sentent le stress monter. Elles m'ont dit: «Lorsque j'ai affaire à cette personne narcissique, je ne prends pas de petit déjeuner parce que j'ai l'impression que je vais le vomir.»

Si vous avez ces sensations négatives, prêtez-y attention. On nous a plutôt appris à pardonner et à oublier, notamment au sein du cercle familial et amical. Et la personnalité narcissique compte sur vous pour lui pardonner et pour oublier. Lorsqu'elle vous blesse et que vous en restez interloqué, sans voix ou complètement abattu, elle se sent supérieure et satisfaite. Ces attaques émotionnelles vont vous épuiser jusqu'à ce que vous baissiez les bras et deveniez un jouet entre ses mains; ou que vous soyez obligé de prendre un congé maladie, comme c'est souvent le cas, parce que c'est une question de survie.

Le narcissisme pathologique peut aboutir à des extrêmes, là où les lois nous laissent souvent démunis. Une femme est venue un jour dans les bureaux du FBI pour un problème conjugal. Malheureusement, nous ne pouvions pas faire autrement que de la renvoyer vers les services sociaux. Elle nous a raconté que, depuis des années, son mari la faisait asseoir par terre, avec ses enfants, chaque fois qu'il souhaitait les réunir pour leur faire de terribles reproches et les réprimander sur telle ou telle de leurs défaillances. Lui s'asseyait sur une chaise comme sur un trône, prêt à rendre sa sentence.

Cette femme a finalement réussi, avec ses enfants, à se sortir de cette situation intolérable, mais au prix de grands sacrifices financiers et d'une souffrance psychologique énorme. Son mari était un narcissique typique qui avait besoin d'avilir sa famille pour se sentir supérieur. Les policiers voient ce genre d'histoires tous les jours – les détails changent, mais l'intention reste la même: la glorification d'un individu aux dépens des autres.

Lorsqu'ils ne vous dénigrent pas, les narcissiques se contentent d'être méchants avec vous. Comme le racontait Claire à propos de son patron: «Il passait devant mon bureau et me jetait le travail sur ma table, comme à un chien, avec une mauvaise humeur non dissimulée. Les dossiers volaient partout, le café se renversait. Il se moquait de ce que j'étais en train de faire et prenait mon bureau pour un dépotoir. Je ne vous dis pas le nombre d'employées qu'il a fait pleurer. Comment peut-on être capable d'autant de méchanceté gratuite?»

Chaque fois que j'entends parler d'une femme ou d'un enfant régulièrement réprimandé en public, battu ou soumis à une forme quelconque de violence domestique, la première chose qui me vient à l'esprit, c'est qu'il y a un narcissique au sein du ménage qui se plaît à rabaisser constamment sa partenaire ou ses enfants et qui se sent supérieur au point de frapper ou de battre un membre de sa famille.

Le cas de la New-Yorkaise Hedda Nussbaum et de sa fille Lisa nous rappelle ce que peut être la vie avec un narcissique qui se livre à des violences conjugales dès la porte de l'appartement refermée. Hedda Nussbaum travaillait dans l'édition de livres pour enfants lorsqu'elle a

rencontré Joël Steinberg, un avocat d'affaires en vue, en 1975. Au départ, elle le considérait comme un dieu vivant et suivait aveuglément ses conseils professionnels, mais sa vie avec lui était loin d'être idyllique. Il avait l'habitude de la critiquer et de la rabaisser, au point de la faire ramper à terre comme un animal. Il la battait presque tous les jours, si violemment qu'il l'a défigurée. Le 4 novembre 1987, dans un accès de rage, il a battu à mort leur fille adoptive, Lisa, alors âgée de six ans. Cette histoire est un exemple tragique de la capacité des personnalités narcissiques à faire de l'autre, en l'occurrence leur partenaire, un être complètement dépendant et inerte, un jouet entre leurs mains. Aux yeux de la justice, il était évident qu'Hedda avait été elle-même si brutalisée par Steinberg qu'elle n'avait pas la force de prendre la défense d'une enfant innocente ni d'aller chercher une aide médicale pour sa fille. Elle personnifiait ce qu'on allait appeler le syndrome de la femme battue. Plus de trente ans après les faits, le sort tragique d'Hedda et de Lisa reste douloureux à évoquer.

Certes, toutes les personnes qui côtoient un narcissique ne vont pas connaître le même sort. Mais sachez que toutes celles avec lesquelles j'ai parlé m'ont dit la même chose: d'une manière ou d'une autre, il leur était interdit de s'épanouir et d'être heureuses. Comment se sentaient-elles? Selon leurs propres mots: «petites, insignifiantes, inférieures». Il n'y a rien à ajouter.

Le narcissique dans l'intimité

Les narcissiques sont incapables d'exprimer de l'amour au sens où nous l'entendons. Pour eux, l'amour est assorti de conditions; autrement dit: «Je vais faire cela pour toi, mais j'attends certaines choses de toi en retour.» L'amour est donc affaire de contrepartie et n'a rien d'altruiste. «Si je te donne, tu me donnes.»

Les personnes qui ont vécu une histoire d'amour avec un narcissique me disent souvent qu'au départ elles étaient fascinées par son charme, son intelligence, sa prévenance et sa générosité – le comportement de Henry Hill lorsqu'il faisait la cour à Karen dans le film *Les affranchis*. Qui ne serait pas sensible au charisme et au charme d'un narcissique? Mais dès que

l’amoureuse s’engage, le charme de son partenaire s’évanouit rapidement et elle devient incapable de retrouver l’homme séduisant qu’elle a connu dans l’individu indifférent et manipulateur qu’il est devenu.

Dans la sphère domestique, les personnalités narcissiques exigent que le monde s’arrête de tourner dès qu’elles franchissent le pas de la porte. Si vous êtes femme au foyer, votre existence entière doit être tournée vers la satisfaction des besoins de monsieur. Et quoi que vous fassiez, ce n’est jamais assez.

Un partenaire narcissique n’est jamais satisfait de votre apparence, de vos vêtements, de vos goûts, de vos activités et de vos capacités. Son esprit critique peut aller de «ce regard» de désapprobation à des remarques incessantes, voire à des insultes en privé ou en public. J’ai demandé à une femme la fréquence avec laquelle son époux la critiquait. Sa réponse laisse dubitatif: «Tous les jours. Chaque jour de ma vie avec lui. Je n’ai jamais rien fait de bien à ses yeux, et il a habitué nos enfants à me critiquer et à se moquer de moi eux aussi.»

Un ami à moi (aujourd’hui divorcé) m’a raconté un jour qu’il avait passé des heures à chercher le cadeau qui allait faire plaisir à son épouse. Lorsqu’il le lui a offert, elle l’a balancé sur la table en lui disant «merci» comme s’il lui avait donné un verre d’eau. Elle ne l’a même pas déballé. Cela peut paraître insignifiant, mais elle s’était comportée si souvent de cette manière que tout montrait qu’elle ne s’intéressait pas à lui mais – comme il a fini par le découvrir – uniquement à ce qu’il pouvait lui apporter, en l’occurrence lui servir de marchepied pour la faire progresser dans sa carrière. Ce type de négation de l’autre est constant chez le narcissique. Vous voulez que votre partenaire se sente nul? Dépréciez ses efforts, ne reconnaissez pas sa bonne volonté, ne vous intéressez pas à lui. C’est ce que fait la personnalité narcissique, et ça fait mal.

Le besoin maladif du narcissique de donner bonne impression à tout prix peut avoir des conséquences désastreuses sur les autres. C’est ce qui est arrivé à Myriam, qui a sollicité l’aide du FBI parce que son mari était parti à l’étranger sans lui laisser le moindre sou. Elle souhaitait que nous retrouvions sa trace afin qu’elle puisse récupérer l’argent qu’il avait retiré

de leur compte joint. Selon Myriam, son époux était obsédé par les signes extérieurs de richesse; il voulait des maisons toujours plus grandes dans de meilleurs quartiers, des voitures toujours plus luxueuses et des bijoux toujours plus précieux. De plus, il tenait absolument à faire partie des clubs locaux les plus prestigieux. Elle a commencé à sentir que quelque chose ne tournait pas rond lorsqu'il lui a demandé de rogner sur les sorties, les congés estivaux, les vêtements pour les enfants et les dépenses alimentaires. C'était le comble! Il continuait de dépenser près de 3000 dollars par mois en cotisations dans les clubs les plus chics et osait exiger de son épouse qu'elle se débrouille pour faire des économies. Elle a fini par lui demander des explications puisqu'elle ne travaillait pas et souhaitait savoir ce qu'il en était de leur situation financière. Il s'est tourné vers elle et lui a dit avec désinvolture: «Nous sommes ruinés.» Leur compte bancaire était vide.

Même s'il avait des dettes de plusieurs millions, son besoin narcissique de garder intacte son image publique le poussait à continuer d'aller chez le coiffeur et la manucure toutes les semaines et à rester affilié à ses clubs, tandis que Myriam s'efforçait d'économiser le moindre cent sur les dépenses alimentaires et que cette situation anxiogène lui provoquait des crises de panique. Il a fini par se volatiliser, quittant le pays et la laissant sans nouvelles, sans le sou, avec tout sur les bras, y compris certains prêts qu'elle avait cosignés. L'inhumanité de cet homme était à peine imaginable, comme elle le découvrait à chaque nouveau coup de fil d'un agent de recouvrement de créances ou d'un avocat. Lorsqu'elle a fini par retrouver sa trace à l'étranger grâce à nos services, il lui a répondu: «Je ne te dois rien. Tu as eu la belle vie, grâce à moi, pendant des années. Tu as vécu dans un quartier riche. Tu devrais me remercier.»

L'histoire de Kim est tout aussi triste, quoique différente. Elle est venue me voir après une conférence et m'a demandé si elle pouvait me parler d'une affaire personnelle. Elle avait épousé un homme de neuf ans son aîné, un homme qui avait des grands projets plein la tête et qui l'a courtisée avec un tel empressement qu'elle et ses parents ont fini par céder, charmés par son enthousiasme et sa persévérance, ainsi que par sa vision ambitieuse de la vie de couple.

Mais, une fois mariés, rien de ce qu'elle faisait ne lui plaisait. D'abord, il l'insultait en privé, la traitant d'«ignorante», de «stupide» et d'«idiote», puis il s'est mis à la traiter de tous les noms en public, la mettant très mal à l'aise. Il l'accusait de ses échecs politiques, alors qu'il était juste bon, comme elle et ses parents s'en sont aperçus plus tard, à brasser du vent, incapable d'accomplir tout ce qu'il voulait entreprendre.

Les amis de Kim ont disparu les uns après les autres puisque monsieur ne voulait pas avoir autour de lui des gens qui n'étaient pas «à la hauteur»; d'ailleurs, il faisait tout pour qu'ils gardent de leurs venues un mauvais souvenir. Kim n'a pas reçu la visite d'un seul ami pendant plus de dix ans et sortait rarement pour éviter d'exposer les autres à son ignoble mari et à leur relation exécrable.

À mesure que les enfants grandissaient, ils étaient régulièrement punis par leur père et elle n'osait pas intervenir, sauf lorsqu'il leur donnait des fessées vraiment trop fortes. La plupart du temps, elle préférait ignorer ses pluies d'injures parce que, comme elle me disait, traiter avec lui était extrêmement éprouvant et, à ses yeux, le jeu n'en valait pas la chandelle. Elle n'avait plus la force de se battre et de se défendre.

Kim avait été battue, non pas avec les poings de son mari ou avec un bâton, mais avec des critiques vitriolées et des humiliations incessantes. Des photos d'elle vingt ans plus tôt montrent une jeune femme belle, heureuse, pleine de vie et rayonnante. Mais lorsque j'ai fait sa connaissance, elle approchait de la cinquantaine et s'était étiolée, émotionnellement et physiquement, son visage reflétant la triste vie qui était la sienne avec cet homme narcissique. La défaite se lisait dans son expression. Kim et Myriam m'ont dit la même chose: «Si seulement j'avais su ce qui m'attendait.»

En tant que parents, les narcissiques n'ont pas une palette des sentiments et des émotions suffisamment large pour faire preuve de générosité envers leurs enfants. Ayant tendance à s'illusionner sur eux-mêmes en se voyant beaucoup mieux qu'ils le sont, ils exigent d'avoir des enfants parfaits qu'ils poussent à être les meilleurs, même dans des domaines qu'ils n'aiment pas et dans lesquels ils ne sont pas bons (malgré de gros efforts pour gagner

l’approbation du parent narcissique), et pour lesquels ils mettent la barre toujours plus haut («Pourquoi n’as-tu pas obtenu un 19 sur 20?», ou «Avec ces notes, tu n’entreras jamais dans la meilleure université du pays!», ou encore «Je sais que tu peux faire beaucoup mieux que ça»). Imaginez un père déchaîné qui encourage son fils à se dépasser à un match de foot de l’école ou une mère qui ne supporte pas l’échec scolaire de sa fille, ce qui la renvoie à ses propres échecs.

Ces parents peuvent utiliser leurs enfants comme des faire-valoir, de simples outils destinés à leur apporter gloire et richesse. Par exemple, en poussant leurs enfants à remporter des concours de beauté ou des compétitions sportives, à passer à la télé ou à participer à des événements publics ou particulièrement lucratifs. Ils vont vous jurer qu’ils font cela pour leurs enfants, incapables d’admettre le plaisir narcissique que leur procure cette célébrité par procuration. Pour les personnalités narcissiques, la lumière doit toujours finir par briller sur elles, même si elle doit passer par leur progéniture – mais elle ne doit jamais s’éteindre.

Une jeune femme qui assistait à l’un de mes séminaires comportementaux me disait avoir tellement souffert dans son enfance d’une mère narcissique qui la poussait constamment à enchaîner les compétitions sportives qu’à l’âge adulte, elle a coupé les ponts avec elle. Son sentiment d’avoir été exploitée a créé un gouffre émotionnel entre sa mère et elle.

Si son enfant n’est pas le plus beau, le plus intelligent, le plus courageux ou le plus obéissant, le parent narcissique commence à se détacher de lui, à s’en désintéresser. Et l’enfant finit par être considéré davantage comme un fardeau que comme une source de plaisir.

Certains parents narcissiques voient dans leurs enfants une main-d’œuvre utile, toujours à leur disposition. Caroline est l’une de ces mères. Un monstre d’égoïsme. À la cinquantaine, elle s’est mise à adopter des enfants issus des «classes inférieures» (selon ses propres mots), les formant aux différentes tâches ménagères. Elle leur disait, même en présence d’étrangers, combien ils allaient devoir prendre soin d’elle lorsqu’elle vieillirait parce qu’elle les avait sauvés et qu’ils avaient une dette envers elle. Finalement, selon le clinicien qui a travaillé sur le cas de Caroline, les

enfants adoptés ont réussi à s'affranchir de leur marâtre. Mais au prix de quelles souffrances? Comme le faisait si justement remarquer l'un d'entre eux: «Même à l'orphelinat, la vie était plus agréable – je n'y recevais pas d'amour, mais au moins, je n'avais pas l'impression d'être un esclave.»

Et vous pensiez que Cendrillon n'était qu'un conte de fées?

Il y a encore pire. On ne compte plus les cas d'enfants qui n'ont même pas de quoi manger ni le droit d'être soignés quand ils sont malades parce que leurs parents narcissiques ne veulent pas être embêtés et ne supportent pas la moindre contrainte. Ces pauvres enfants sont retrouvés attachés à leur lit ou enfermés à clé dans une pièce, lorsqu'ils ne sont pas donnés en adoption ou même tués.

C'est déchirant de voir comme ces enfants continuent désespérément de rechercher l'attention de leur parent narcissique même lorsqu'ils sont brimés, même lorsque le temps qui leur est consacré est constamment rationné; ils ne comprennent pas que ce parent ne peut pas les aimer comme ils rêvent d'être aimés. En grandissant, ils se rendent compte du peu qu'ils ont reçu et, encore, à quel prix. Leur parent narcissique se montrait complètement indifférent à leurs problèmes ou leur répondait par «Tu n'en mourras pas!», ou «Ce n'est pas si grave!», ou bien «Arrête de pleurer tout le temps, ce n'est rien comparé à ce que j'ai vécu».

Amanda porte encore les cicatrices émotionnelles d'avoir grandi avec une mère narcissique. Elle m'a écrit pour me demander conseil après avoir lu plusieurs de mes livres. Si vous l'interrogez, elle vous répondra aussitôt qu'elle ne s'est jamais sentie aimée dans son enfance. Jamais. Aussi terrible que cela puisse être. Elle avait l'impression de ne rien faire de bien, que tout ce qu'elle faisait ne plaisait jamais à sa mère, qui n'arrêtait pas de remettre en question ses moindres faits et gestes, ses moindres paroles, et de lui donner des ordres; en aucune façon elle ne lui demandait ce qu'elle désirait, elle ne manifestait le moindre intérêt à l'égard de ses besoins. Amanda se demande pourquoi elle se sent si vide. Je lui réponds que c'est parce que sa mère la traitait comme si elle n'était rien.

Les blessures de son enfance se rouvrent régulièrement: quoi offrir comme cadeau à une mère qui vous critiquait constamment? Qu'écrivez-

vous sur votre carte d'anniversaire à un père qui ne s'intéressait pas à vous? Si vous déménagez, selon quelle fréquence irez-vous rendre visite à une personne qui ne vous a pas respecté ni manifesté d'amour? Vous occuperez-vous d'elle lorsqu'elle vieillira? Que direz-vous et que ferez-vous à l'enterrement de ce parent? Irez-vous même à son enterrement?

Il arrive que des parents qui ne connaissent pas les limites élèvent un enfant qui n'en a pas non plus, lui passant tous ses caprices, exactement comme eux satisfont tous les leurs. L'enfant intériorise ainsi le narcissisme des parents et les tendances narcissiques se transmettent de génération en génération. Oui, des parents peuvent apprendre l'indifférence à leurs enfants qui grandissent alors sans aucune compassion, aucune indulgence, aucun respect à l'égard des autres. Vous pouvez apprendre à un enfant à être méchant, à dénigrer ses petits camarades et à se croire tout permis. Et ne soyez pas surpris si, à l'adolescence ou à l'âge adulte, cet individu persécute et terrorise les autres. Il ne faut pas vous attendre à voir pousser de belles fleurs si vous avez planté et arrosé des mauvaises herbes.

Le narcissique dans le monde extérieur

Qu'ils vous barrent la route pour une promotion, qu'ils vous rabaissent lors d'une réunion ou qu'ils passent devant tout le monde à la caisse, les narcissiques ne se demandent pas s'ils vous dérangent, vous intimident ou vous rendent furieux, tellement préoccupés qu'ils sont de leur propre personne.

À chaque fois que j'entends parler d'un patron, d'un directeur, d'un coach, d'un enseignant ou d'un collègue qui rembarre les personnes de son entourage, qui leur hurle dessus, qui leur jette des objets à la figure ou qui les persécute, je sais qu'il s'agit d'une personnalité narcissique. Ces comportements sont inexcusables, et honte à l'entreprise qui ne se débarrasse pas de tels individus. Les adultes qui se comportent comme des enfants sont terriblement nuisibles et plus ils détiennent d'autorité, plus leur influence est dévastatrice.

Les narcissiques possédant un ego surdimensionné, ils ont également un sens exagéré de ce qui leur appartient. J'ai eu le cas d'un fournisseur de

l’État qui travaillait avec du matériel hautement sensible et «top secret». Il sollicitait les services du FBI parce que le responsable des systèmes informatiques s’était approprié l’ordinateur de l’entreprise. L’écoute des communications avec ses supérieurs révèle que cet homme n’arrêtait pas de se faire mousser, de se vanter de son importance au sein de l’entreprise, de dire qu’il avait fait ceci et cela. Il répétait souvent dans ses phrases «mes systèmes», «mon réseau», «mes codes», «mes protocoles». Bien sûr que ce n’étaient pas les siens! Il n’était qu’un salarié de l’entreprise, mais son narcissisme était manifeste dans les courriers qu’il écrivait. Finalement, des experts indépendants ont dû venir sur place pour récupérer le système. C’est tout le problème avec les employés narcissiques. Ce peut être votre entreprise, vos biens ou votre poste qui sont en jeu, mais ils les considèrent comme les leurs et prennent des risques à vos dépens. Au bout du compte, c’est vous qui payez le prix – physique, psychologique ou financier – de leurs excès.

Mais le narcissisme peut dépasser la possessivité et aller jusqu’à la violence – une violence rarement dénoncée. Que dire du patron qui lance des objets à la tête d’un employé, lui agrippe le bras ou bloque l’embrasure de la porte et le repousse jusqu’au fond de son bureau pour l’empêcher de sortir? Le plus terrible, c’est que l’employé n’a jamais osé dénoncer son supérieur. Ce n’était pas la première fois que cela arrivait, ni la dernière, et ce patron s’en prenait aussi à d’autres employés, mais comme l’expliquait la victime: «Nous nous étions habitués à ses persécutions.»

Les individus victimes de tels comportements préfèrent souvent les ignorer et se dire que ce n’est pas si grave, que cela ne se reproduira plus, que leur patron n’est pas si mauvais que ça, finalement, etc. Alors ils se laissent persécuter et écraser, les problèmes sont étouffés, les bonnes idées ne sont pas exprimées parce que personne ne veut risquer de s’en prendre plein la gueule, si vous me permettez cette expression. Résultat: les salariés les plus compétents et les plus talentueux finissent par en avoir ras le bol et démissionnent. Parfois, le dysfonctionnement des narcissiques fait tellement partie du paysage que les autres les couvrent, mettent du sens sur leurs

comportements pourtant inadmissibles ou les excusent parce qu'ils sont brillants ou fonctionnent correctement la plupart du temps.

Non, non et non! Ces comportements odieux doivent être dénoncés. La DRH doit en être avisée le plus rapidement possible. Si, pour quelque raison que ce soit, vous ne pouvez pas en informer aussitôt la DRH, notez les faits dans votre agenda, dans un e-mail envoyé à d'autres personnes ou à vous-même, dans votre téléphone portable, peu importe – l'important est de pouvoir garder trace de ce qui s'est passé exactement, de ce qui a été dit, quand et où. Pourquoi? Parce que les narcissiques ne changent pas. Si les choses s'aggravent et si l'affaire est entendue ou portée en justice, sachez que c'est celui qui est capable de relater les événements avec une précision et une exactitude maximales qui gagne. Les narcissiques ne vont pas noter «J'ai harcelé Untel aujourd'hui» ou «J'ai traité ma collègue de tous les noms hier». Ils ne voient rien de mal à leurs comportements. Mais vous, vous devez en prendre note et partager vos informations avec les autres. Pour connaître les stratégies qui marchent avec les personnalités narcissiques, reportez-vous au chapitre 6.

À la fin d'une conférence que j'ai donnée en Virginie sur les personnalités dangereuses, un cadre supérieur s'est approché de moi et m'a demandé si je pouvais appeler son patron qui n'avait pas pu y assister. L'un de leurs employés correspondait aux critères de définition d'une personnalité dangereuse et ce cadre souhaitait que je puisse m'entretenir avec son PDG. J'ai été à la fois bouleversé et scandalisé par la conversation que j'ai eue avec ce PDG dans le taxi qui me conduisait à l'aéroport. Le comportement de l'employé en question était devenu si incontrôlable qu'il menaçait la solvabilité de l'entreprise. Le PDG me racontait des histoires abominables d'abus de confiance de la part de cet individu qui avait violé la confidentialité des données personnelles de la clientèle, des coordonnées bancaires des clients et de certains de ses collègues, ainsi que des informations stratégiques vitales concernant les projets de l'entreprise. Comme si cela ne suffisait pas, cet employé menaçait le PDG et d'autres responsables d'utiliser ces données s'il ne parvenait pas à ses fins.

Le PDG avait tout essayé pour calmer l'employé et travaillé avec la DRH sur les protocoles en vigueur, mais ils n'allaient nulle part. Leurs multiples efforts pour aboutir ne faisaient d'ailleurs que renforcer le sentiment d'importance et de pouvoir de l'employé narcissique. Le PDG était tombé malade au point d'avoir besoin de l'aide de son médecin de famille et d'un psychologue pour gérer l'anxiété que cet employé lui causait. L'employé narcissique, lui, se portait comme un charme.

Le PDG m'a expliqué que la situation durait depuis environ dix-huit mois. Je lui ai demandé: «Il est votre employé, il perturbe tout le monde, il vous déstabilise et vous rend malade, et il vous menace d'utiliser des données confidentielles, n'est-ce pas?

– Oui, me répond-il.

– Mais alors, pourquoi le gardez-vous dans vos effectifs?

– Parce que je pensais que les choses allaient s'arranger.»

La réponse typique de ceux qui ne comprennent pas la personnalité narcissique. En toute innocence – et ignorance –, ils pensent que la situation va s'améliorer. À tort.

De hauts responsables m'ont raconté qu'ils avaient refusé des partenariats financiers avec certains interlocuteurs qu'ils sentaient si toxiques, si narcissiques, qu'ils ne supportaient pas d'être dans la même pièce qu'eux, ou même au téléphone avec eux. Chaque fois, ils croyaient que leurs rapports allaient s'améliorer. En vain. D'ailleurs, la situation est parfois si insoutenable que certains tombent malades physiquement d'avoir à traiter avec ces individus. Comme me le disait le propriétaire d'une compagnie de navigation: «Joe, aucune négociation ne mérite de compromettre la santé de mes meilleurs gestionnaires et mon propre équilibre psychologique si je dois sans cesse me tourmenter en me demandant si je peux faire confiance à cet individu. Je me suis retiré de la négociation, et je m'en réjouis.»

Les narcissiques accèdent souvent à des postes prestigieux où la confiance est une valeur essentielle, mais où les transgressions et les abus de pouvoir peuvent avoir des conséquences désastreuses. Lorsque vous vous retrouvez face à un policier qui ment, trompe et vole, à un

professionnel de santé qui se croit détenteur d'un pouvoir de vie et de mort sur ses patients ou à un entraîneur sportif qui commet des abus sexuels sur des enfants qui lui font entièrement confiance, le potentiel destructeur augmente de façon exponentielle.

Prenez le cas de Rita Crundwell, chargée de gérer les finances de la petite ville de Dixon, dans l'Illinois, qui a plaidé coupable en 2012 pour avoir détourné 53 millions de dollars pendant vingt-deux ans. C'est une somme d'argent colossale qu'elle a utilisée en partie pour financer un élevage de chevaux de course. Son poste de confiance lui donnait libre accès aux fonds municipaux qu'elle utilisait comme chéquier personnel.

C'est tous les jours que nous entendons parler de corruption par des fonctionnaires de l'État, mais les narcissiques se cachent partout. Quiconque rejoint une secte religieuse dont le chef est une personnalité narcissique peut être assuré de mener une vie où, dit familièrement, c'est tout pour le gourou et rien pour ses adeptes. Je n'en ai jamais vu une seule qui n'était pas dirigée par un individu au narcissisme pathologique. Jim Jones (fondateur de Jonestown et de la secte du Temple du Peuple, dans le Guyana), David Koresh (leader du groupe des Davidiens), Charles Manson (leader de La Famille, une communauté hippie), Shoko Asahara (fondateur de la secte japonaise Aum Shinrikyo), Joseph Di Mambro (fondateur de l'Ordre du Temple Solaire), Marshall Herff Applewhite (leader de la secte Heaven's Gate), Bhagwan Shree Rajneesh, également appelé Osho (fondateur du rajneeshisme) et Warren Steed Jeffs (chef d'une secte polygame et coupable de nombreuses agressions sexuelles sur mineurs) étaient ou sont tous des narcissiques de premier ordre, ne supportant pas la moindre critique, atteints de la folie des grandeurs et se croyant au-dessus des lois et du commun des mortels. Ces mégalomanes vous vendent des rêves que vous payez très cher.

En novembre 1998, un an après le suicide collectif de la secte Heaven's Gate en Californie et vingt ans après le massacre de Jonestown dans le Guyana, un petit groupe de profileurs du FBI s'est réuni à la FBI Academy de Quantico, en Virginie, pour étudier les événements qui entouraient Jim Jones et sa secte. Cette journée m'a fait beaucoup réfléchir, car même si

j’étais au courant de l’affaire, avoir sous les yeux les photos de la scène du massacre, voir tous ces cadavres d’enfants et de bébés jusqu’à la nausée, m’a donné une perspective nouvelle sur l’événement, sur le révérend Jim Jones et sa personnalité narcissique.

Il ressort du rapport du FBI et des nombreux livres écrits sur Jim Jones et le Temple du Peuple quelques constatations essentielles:

- De très nombreuses personnes peuvent être encouragées à mettre leur vie entre les mains d’un seul individu.
- Sous le manteau de la religion, une personnalité dangereuse peut agir comme bon lui semble pendant de longues années sans aucun contrôle extérieur.
- Les leaders de sectes peuvent exercer un contrôle total sur les vies de leurs adeptes et gouverner comme au sein d’un régime totalitaire.
- Des violences physiques et psychologiques répétées peuvent être exercées pour entraver les efforts des membres qui souhaitent quitter la secte.
- Ceux qui craignent pour la vie de leurs proches ou d’amis devenus membres de la secte se voient constamment contrariés dans leurs efforts pour les aider ou les sauver des griffes de leur gourou.
- La personnalité narcissique d’un gourou est palpable – les paroles et les écrits de Jim Jones étaient révélateurs et auraient dû servir de signaux d’avertissement aux futurs membres de la secte.
- Seule une poignée d’adeptes est capable de voir le vrai visage du gourou. Seuls quelques membres du Temple du Peuple ont considéré Jim Jones comme une personnalité narcissique toxique et dangereuse.
- Une fois qu’ils étaient entièrement dévoués à leur chef, les membres de la secte refusaient de voir le danger qui menaçait ou de résister aux exhortations de la personnalité narcissique, même si la vie de leurs enfants était aussi en danger.

Les conclusions des profileurs qui ont examiné en détail le massacre de Jonestown ont été particulièrement éclairantes. En effet, l’étude des gourous

(par exemple Charles Manson, David Koresh et Marshall Herff Applewhite fils) leur a permis de savoir précisément ce qu'on peut attendre d'une personnalité narcissique et de comprendre le danger qu'elle représente pour des personnes prêtes à croire tout et n'importe quoi:

- Les chefs de sectes vont continuer d'attirer des individus qui refusent de voir – ou sont incapables de se rendre compte – qu'ils sont manipulés ou exploités.
- Les sectes obtiennent la soumission de leurs membres et les empêchent de partir par des pressions psychologiques, sociales ou physiques dont les séquelles sont durables, même des années plus tard.
- L'isolement de la secte permet à la personnalité narcissique d'échapper aux critiques, aux moqueries et à tout contrôle extérieur – mais aussi d'avoir la mainmise sur ses membres.
- La personnalité narcissique s'épanouit en adoptant une position de leader au sein d'une secte et se montre prête à tout, ou presque, pour rester le chef, y compris à écarter ou à abattre ses opposants.
- La personnalité narcissique à la tête d'une secte agit en toute impunité dans tous les cas, ou presque, s'autorisant des privilèges plus importants (voyages, vêtements, objets de luxe, sexe) que les membres de la secte.
- La personnalité narcissique à la tête d'une secte prétend avoir toutes les réponses et détenir tous les secrets d'une vie meilleure, et prend toutes les décisions.
- En raison des protections constitutionnelles concernant la religion et les associations bénévoles aux États-Unis, la loi ne peut pas faire grand-chose contre les sectes, à moins d'une violation manifeste de la loi fédérale ou en vigueur dans l'État concerné[3]. Dans la plupart des cas, la nature secrète d'un groupement de type secte complique les interventions, comme en témoigne l'affaire Warren Jeffs, prophète de l'Église fondamentaliste de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours, située dans le sud de l'Utah, en 2006 (rapports sexuels avec des mineures), ou les rend trop tardives, comme dans le

cas du massacre de Jonestown où la police est arrivée sur les lieux après le drame.

Telles ont été nos observations sur les sectes, mais à bien y réfléchir, la plupart de ces caractéristiques (secret et isolement, violences psychologiques et/ou physiques pour affaiblir la volonté, pouvoir absolu entre les mains d'un seul individu) se retrouvent aussi dans des environnements professionnels ou des organisations toxiques, au sein de ménages dirigés par des tyrans, voire dans des États-nations.

L'Histoire garde en mémoire les terribles souffrances provoquées par un narcissisme pathologique. Adolf Hitler, Joseph Staline et Pol Pot illustrent à merveille la personnalité narcissique capable d'exterminer des millions de personnes parce que possédée par ses délires mégalomaniaques et sa conviction de détenir la vérité absolue. Nous en reparlerons aux prochains chapitres.

Mais pour vous donner un aperçu du fonctionnement mental d'un individu narcissique, voici un exemple qui pourrait prêter à sourire s'il n'était aussi lamentable. La cruauté extrême de Staline n'avait d'égale que sa soif narcissique de reconnaissance, comme en témoignent les nombreux titres officiels et honorifiques qu'il se donnait: Généralissime de l'Union soviétique, Commandant en Chef Suprême, Président du Comité d'État à la Défense, Secrétaire Général du Comité central du Parti communiste bolchevique, Secrétaire Général du Comité central du Parti communiste, Président du Conseil des commissaires du peuple de l'URSS, Grand Coryphée des Sciences et des Arts, Père de la Nation et Brillant Génie de l'Humanité, pour n'en citer que quelques-uns. Tout cela pour masquer ses débuts modestes en tant que Iossif Vissarionovitch Djougachvili, un nom géorgien plébéien qu'il a abandonné pour prendre le pseudonyme de Joseph Staline. Nul doute que ce pseudo, qui signifie littéralement «homme d'acier» (*stal* signifie «acier» en russe), reflète mieux l'image qu'il avait de lui-même.

Votre liste de contrôle pour reconnaître les personnalités narcissiques

Les signaux d'alarme qui révèlent le narcissique

Comme je l'ai indiqué dans l'introduction, j'ai mis au point de nombreuses listes comportementales durant ma carrière pour m'aider à identifier les personnalités dangereuses. La liste ci-dessous va vous aider à déterminer si telle ou telle personne de votre entourage présente les caractéristiques de la personnalité narcissique et où elle se situe dans son degré de narcissisme (arrogante, détestable, indifférente, dure, brutale ou carrément dangereuse). Cela vous permettra d'évaluer son niveau de toxicité, de mieux savoir comment vous comporter envers elle et de déterminer dans quelle mesure elle peut constituer une menace pour vous ou pour autrui.

Cette liste de contrôle, comme les autres figurant dans ce livre, a été conçue pour être utilisée au quotidien, par vous et moi, c'est-à-dire par des gens qui ne sont ni des scientifiques ni des professionnels de la santé mentale. Il ne s'agit pas d'un outil de diagnostic clinique. Son seul but est d'éduquer, d'informer ou de valider ce que vous avez vu ou vécu.

Lisez attentivement chacune des 130 phrases de la liste qui suit et cochez les cases qui correspondent à l'attitude ou au comportement de l'individu auquel vous pensez et que vous soupçonnez d'être narcissique. Soyez honnête; pensez à ce que vous avez entendu de la bouche de cet individu, à ce que vous l'avez vu faire ou à ce que d'autres vous ont dit de lui. De toute évidence, la meilleure preuve est ce que vous avez observé vous-même et ce que vous ressentez en présence de cette personne ou lors de vos contacts avec elle.

Ne cochez que les phrases pertinentes, celles qui ne font aucun doute pour vous. Ne faites pas de suppositions et, *si vous n'êtes pas sûr, ne cochez pas la case*. Certaines affirmations ont l'air de se répéter ou de se recouvrir – je l'ai fait délibérément pour saisir toutes les nuances du comportement narcissique en fonction des descriptions ou des expériences de celles et ceux qui ont côtoyé ce type de personnes.

Il est très important d'aller jusqu'au bout de la liste telle qu'elle a été conçue afin d'obtenir une conclusion plus fiable. En effet, toutes les listes de contrôle de ce livre couvrent des aspects très subtils mais significatifs

qui ne vous seraient peut-être jamais venus à l’esprit. Certaines affirmations peuvent vous aider à vous remémorer des événements que vous auriez oubliés. Veuillez lire tous les énoncés, même si vous avez l’impression d’avoir fait le tour de la question avec les premiers ou que ceux-ci ne vous semblent pas pertinents.

Le pronom «il» est ici utilisé comme un neutre et peut aussi bien signifier «elle». En effet, chaque énoncé peut s’appliquer indifféremment à un homme ou à une femme.

Nous calculerons le résultat quand vous aurez fini, mais pour le moment, cochez chacune des affirmations qui correspondent au profil de l’individu en question.

1. Il manifeste un orgueil qui semble disproportionné ou injustifié par rapport à la position qu’il occupe, son expérience ou ce qu’il a accompli.
2. Il a une haute idée de lui-même et de ce qu’il peut accomplir.
3. Il parle souvent de son besoin de diriger, de commander, d’exercer un pouvoir ou d’obtenir une réussite immédiate.
4. Il est convaincu qu’il doit s’associer uniquement avec d’autres individus «exceptionnels», «qui réussissent» ou «qui jouissent d’un certain prestige».
5. Il réclame une admiration excessive de la part des autres.
6. Il pense que tout, ou presque, lui est permis, s’attendant à ce que les autres le traitent comme quelqu’un d’exceptionnel ou lui donnent systématiquement la priorité.
7. Il exploite les autres et cherche à en tirer profit pour son propre compte.
8. Il manque d’empathie et se montre incapable de reconnaître les besoins ou les souffrances des autres.
9. Il est souvent envieux des autres ou croit que les autres l’envient.
10. Il est arrogant et hautain dans son attitude ou son comportement.
11. Il a tendance à considérer qu’il est le seul à avoir des problèmes et que ses problèmes sont plus importants que ceux des autres.

12. Il se croit privilégié et donc autorisé à enfreindre les lois et à faire des entorses aux règlements.
13. Il est extrêmement égocentrique, au point de s'attirer l'hostilité des autres en disant toujours «moi, je».
14. Il est hypersensible à l'image qu'il donne.
15. Il vous a régulièrement agacé, contrarié ou vexé, et vous n'êtes pas le seul.
16. Il passe un temps excessif à s'arranger et se pomponner pour faire bonne impression.
17. Il a tendance à se surévaluer et à surévaluer ses capacités dans tous les domaines, ou presque.
18. Il a dénigré les autres, les jugeant inférieurs, incapables ou nuls.
19. Il n'a guère manifesté de compassion ou d'empathie à l'égard des autres; toutefois, il attend des autres qu'ils lui manifestent compassion et empathie.
20. À de multiples occasions, il a ignoré les besoins des autres, qu'ils soient biologiques (nourriture, eau), physiques (logement, vêtements), émotionnels (amour, gestes d'affection) ou financiers.
21. Il est mécontent quand les autres réussissent ou sont reconnus.
22. Les autres le considèrent comme un tyran dans ses paroles ou ses actes.
23. Avec vous, ce n'est pas un dialogue, mais un monologue, car il ne parle que de lui.
24. Il a besoin d'être le centre de l'attention et fait tout pour être remarqué (arrive en retard, porte des vêtements voyants, emploie un langage emphatique ou fait des entrées théâtrales partout où il est invité).
25. Lorsqu'il communique avec vous, vous avez l'impression qu'il envoie des messages mais n'en reçoit pas. La communication est à sens unique.
26. Il pense que les autres l'estiment autant qu'il s'estime et il est choqué d'apprendre que ce n'est pas le cas.
27. Il veut absolument le nec plus ultra de tout ce qui existe (maison, voiture, électronique, bijoux, vêtements), même s'il n'a pas les moyens

de se l’offrir.

28. Il semble avoir du mal à comprendre les émotions profondes. Il paraît détaché émotionnellement à des moments qui, justement, réclameraient la manifestation d’émotions sincères.
29. Il a besoin de contrôler les autres et exige une loyauté totale en toutes circonstances.
30. Il se comporte comme si les êtres humains étaient des objets à utiliser, exploiter ou manipuler.
31. Il a plusieurs fois franchi les limites de la confidentialité, du respect à la vie privée et des convenances sociales.
32. Il ne voit que ses propres problèmes et ignore presque toujours les difficultés des autres.
33. Il semble manquer d’altruisme – il fait tout égoïstement, œuvrant rarement en faveur des autres.
34. Même sans n’avoir jamais rien accompli d’extraordinaire, il fait l’homme important ou qui a réussi.
35. Il a besoin d’exagérer ses réalisations ou ses expériences personnelles.
36. Lorsque les autres évoquent leurs réussites, il se vante de ses propres succès ou oriente la conversation de sorte que ses réussites soient aussi reconnues.
37. Il est prêt à tout pour obtenir le succès, la gloire, la fortune ou des faveurs sexuelles, et n’a aucun sens de ce qui est juste, moral ou éthique.
38. Au travail, il est généralement en rivalité avec ses collègues pour attirer l’attention et les compliments, et il n’hésite pas à les rabaisser pour obtenir les faveurs de ses supérieurs.
39. Lorsqu’on le critique, il se sent mal à l’aise et fustige ses interlocuteurs en retour.
40. Il s’est montré parfois autoritaire, ne cherchant pas à savoir ce que les autres pensent, ce qu’ils ont prévu ou ce qui les préoccupe.
41. Il se croit tout-puissant ou a agi comme s’il l’était, refusant de voir ses propres faiblesses et fragilités.
42. Il est superficiellement charmant ou intéressant.

43. Il s’est fait passer pour quelqu’un qu’il n’est pas (imposteur) – un médecin, un officier militaire, un astronaute ou un membre du commando de la marine américaine, par exemple.
44. Au départ, il vous paraît très intéressant et vous appréciez de l’avoir dans votre entourage, mais au bout d’un moment, il vous sape votre énergie et vous éclipse.
45. Il vous a fait sentir que sa tasse doit toujours être remplie alors que la vôtre est vide.
46. Il vous a rabaissé ou a dévalorisé votre travail, et vous a fait sentir que vous étiez nul sans aucun égard pour ce que vous pouviez éprouver.
47. Il s’intéresse à la manière dont les autres ont réussi et se montre curieux à leur égard, mais il n’est pas disposé à fournir le moindre effort pour y parvenir lui-même.
48. Il nourrit de grands rêves de réussite (vise une haute fonction politique, par exemple) qu’il ne concrétise pas.
49. Il ambitionne une réussite sociale ou politique, et par tous les moyens.
50. Il a souvent acheté des produits coûteux ou de valeur pour lui-même, mais refuse de le faire pour des membres de sa famille.
51. Il sous-estime constamment les capacités et le potentiel de réussite des autres.
52. Il se juge supérieur aux autres par son intelligence ou son apparence physique.
53. Il aime à rabaisser les autres pour se sentir mieux.
54. Il a publiquement dénigré ceux qui ne répondent pas à ses attentes, y compris ses propres enfants.
55. En savoir davantage sur vous ne l’intéresse pas et il est anormalement peu curieux des autres.
56. Il lui arrive d’afficher une certaine froideur, une distance qui vous rend mal à l’aise – qui est-il vraiment et le connaissez-vous si bien, finalement?
57. Dans ses échanges avec les autres, il perçoit des gestes anodins – se tourner, vérifier ses messages téléphoniques, regarder sa montre,

changer de position – comme du désintérêt à son égard et se vexe ou s’irrite inutilement.

58. Il traite avec mépris et arrogance ceux qu’il juge inférieurs à lui.
59. Il n’apprécie que les gens qui peuvent faire quelque chose pour lui.
60. Son ego et son style grandiloquent semblent toujours nuire à ses relations interpersonnelles.
61. Il se voit comme quelqu’un qui possède un savoir unique ou une compréhension des choses exceptionnelle, et il parle de lui de cette façon.
62. Il a une personnalité qui vous «pompe» votre énergie et vous éteint peu à peu, ou vous le trouvez agaçant.
63. Il se vante de ce qu’il a accompli dans la vie, alors qu’il n’a pas accompli grand-chose, en réalité.
64. Dans une conversation, il dit «moi, je» à tout bout de champ. Il ne se rend même pas compte qu’il ramène toujours tout à lui.
65. Il apparaît comme satisfait de lui-même et n’ayant de compte à rendre à personne.
66. Il a réussi en se servant largement des autres, ce qu’il ne veut pas reconnaître.
67. Il a dit d’un individu ou d’un groupe qu’il était «inférieur» ou «bon à rien».
68. Il fait usage de cocaïne pour se sentir encore plus génial.
69. Il prétend être un amant ou un séducteur exceptionnel. Il se vante de ses nombreuses conquêtes.
70. Il déteste se sentir gêné ou échouer publiquement.
71. Il ne semble même pas se sentir coupable de ses erreurs et il ne s’excuse jamais.
72. Il croit dur comme fer avoir la réponse et la solution à la plupart des problèmes, aussi complexes soient-ils.
73. Il est convaincu d’avoir toujours raison et que les autres ont tort.
74. Il considère les individus qui ne sont pas d’accord avec lui comme des «ennemis».

75. Il a eu recours à la tromperie, aux belles paroles, à l’escroquerie, à la machination, à la fraude ou à d’autres crimes en col blanc pour réussir.
76. Il est souvent rigide, inflexible et insensible.
77. Il tente de contrôler ce que les autres font ou pensent.
78. Il a tendance à se montrer possessif envers les membres de sa famille ou les êtres chers et à entraver leur liberté – il n’aime pas qu’on vienne leur rendre visite.
79. Quand il se montre empathique, c’est à court terme, superficiel ou pour servir ses propres intérêts.
80. On sent qu’il veut détruire ou ruiner la réussite des personnes qu’il envie ou avec lesquelles il est en concurrence.
81. Il a refusé de considérer ou de reconnaître l’une de vos réussites ou il est incapable de reconnaître la douleur et la souffrance des autres.
82. Il réagit souvent à la critique par la vengeance, la calomnie, la contre-attaque, la colère ou la dureté.
83. Il n’a pas le courage de travailler, prétendant que cela l’empêcherait de «penser», de «faire des projets», de «se faire des contacts», d’«étudier» ou de «se préparer».
84. Il est devenu membre d’un club (de golf, par exemple) ou d’une organisation juste pour être vu au bon endroit avec les bonnes personnes, alors qu’il peut difficilement se le permettre financièrement.
85. Il voit sans cesse des défauts chez les autres, mais aucun chez lui.
86. Il n’aime pas être critiqué, même s’il s’agit de critiques constructives.
87. Il voit les problèmes personnels des autres comme un signe de faiblesse, d’infériorité ou de mauvais contrôle de leurs impulsions.
88. Il n’arrête pas de se vanter d’achats onéreux (bijoux, gadgets high-tech, biens immobiliers, voitures, etc.).
89. Au travail, il amplifie sa valeur et grossit ses contributions devant ses supérieurs.
90. Il perçoit très vite les points faibles des autres et ne tarde pas à les exploiter.

91. Dans ses relations, il a une tendance au parasitisme ou à l’exploitation, n’hésitant pas à tirer profit des autres financièrement (il refuse de travailler et d’apporter sa contribution, même s’il en est tout à fait capable).
92. Il a dit au moins une fois que depuis son plus jeune âge, il se sent «promis à un grand destin».
93. Il semble très dépendant du regard valorisant des autres et recherche leurs compliments.
94. Il n’est pas très doué pour écouter les autres, ou ne les écoute que s’il pense qu’ils vont lui faire des compliments.
95. Il exige que les autres changent pour mieux répondre à ses propres besoins, mais au détriment des leurs.
96. Il est rusé et manipulateur, cherchant toujours à avoir la plus grosse part du gâteau.
97. Si les autres lui manifestent de l’attention, de la gratitude ou de la gentillesse, il n’est pas porté à en faire autant et ne connaît pas la réciprocité dans ces domaines.
98. Il utilise les insultes pour établir sa supériorité, sa domination ou son contrôle.
99. Il a menti sur ses diplômes ou sa formation (par exemple, il a prétendu avoir un doctorat).
100. Désireux de sauver les apparences, il continue à mener grand train alors que sa situation financière est fragile ou qu’il est ruiné.
101. Il ne réussit pas à se mettre à la place des autres; il manque d’une compréhension empathique de leurs besoins ou de leurs désirs.
102. Il aime être entouré de gens connus pour briller par procuration ou émailler sa conversation de noms de gens connus.
103. Il pense que tout le monde ne mérite pas de faire partie de son cercle relationnel.
104. Il manque de profondeur émotionnelle et déteste quand les autres viennent lui parler de leurs problèmes émotionnels «insignifiants» et «futiles».

105. Il peut être timide et solitaire, mais il se montre arrogant envers les autres et convaincu d'être une personne supérieure ou d'exception.
106. Il a menti sur son passé, sur ses réalisations ou pour dissimuler des entorses à la loi ou à l'éthique.
107. Il s'indigne quand les autres ne lui montrent pas une loyauté absolue.
108. Il vous a délibérément fait attendre, vous ou d'autres, ou a prolongé des réunions ou des conversations, dérangeant tout le monde.
109. Il n'est jamais satisfait de sa rémunération ou de ses avantages annexes dans son travail, même s'ils sont généreux.
110. Il n'hésite pas à embêter les autres en leur racontant des choses sans intérêt, même lorsqu'ils sont occupés ou pris par des tâches plus importantes.
111. Il veut rester jeune à tout prix et, par conséquent, fréquente assidûment les salles de gym et de musculation, réalise des prouesses physiques et recourt aux cosmétiques ou à la chirurgie esthétique.
112. Il semble vouloir se prouver quelque chose à lui-même, et notamment qu'il est un homme, en multipliant les aventures extraconjugales.
113. Il aime par-dessus tout recevoir les compliments et les félicitations des autres.
114. Il a pris plaisir à tromper les autres, y compris des parents, des amis et des associés.
115. Au lieu d'être heureux du succès des autres, il en est jaloux et envieux.
116. Il brise une relation amoureuse ou une amitié dès qu'il ne peut plus en tirer profit socialement ou financièrement.
117. Il a recherché activement une partenaire ou une épouse à exhiber comme signe extérieur de réussite pour servir ses ambitions professionnelles ou politiques.
118. Il organise des événements dans le but d'attirer l'attention et les félicitations.
119. Il est incapable d'identifier les besoins, les désirs, les sentiments et les émotions des personnes les plus proches de lui.
120. Il est impatient avec les autres.
121. Il parle sans cesse de lui ou de ses aspirations.

122. Il a tendance à parler de ses problèmes personnels en multipliant les détails inutiles, sans penser que les autres ont peut-être autre chose à faire que de l'écouter.
123. Il a souvent des paroles blessantes envers les autres, mais jamais de remords.
124. L'un de ces adjectifs s'applique à lui: snob, dédaigneux, arrogant, condescendant.
125. Il critique ceux qui obéissent aux règles ou font patiemment la queue.
126. Il semble ne pas connaître la tristesse, la nostalgie ou la mélancolie.
127. La seule chose qu'il redoute, c'est d'être surpris, pris sur le fait ou couvert de honte en public.
128. Même au bout de nombreuses années, vous avez l'impression de ne pas le connaître vraiment.
129. Il a utilisé sa famille ou ses amis pour le couvrir.
130. Il ne veut pas reconnaître ses erreurs, ses méfaits, ses mauvaises idées ou ses actions périlleuses.

Résultats

- Comptez le nombre de phrases applicables à l'individu examiné en fonction des critères évoqués au début de cette liste.
- Si vous arrivez à un résultat compris entre 15 et 25, l'individu en question va parfois nuire aux autres sur le plan psycho-émotionnel; de plus, il peut être difficile de vivre ou de travailler avec lui.
- Un résultat compris entre 26 et 65 indique que cet individu présente toutes les caractéristiques de la personnalité narcissique et manifeste un comportement narcissique. Il a tendance à faire de la vie de ses proches un enfer et a besoin d'être aidé.
- Si le résultat est supérieur à 65, cet individu possède toutes les caractéristiques d'une personnalité narcissique dangereuse. Il présente un danger émotionnel, psychologique, financier ou physique pour vous et les autres.

Agir aussitôt

Ce résultat a peut-être confirmé vos soupçons: vous êtes bel et bien dans une relation professionnelle ou personnelle avec quelqu'un qui répond à tous les critères du narcissique. Dans ce cas, vous avez sans doute été harcelé, tourmenté ou victime de persécutions. Ce résultat vous éclaire et vous donne la motivation nécessaire pour apprendre à gérer plus efficacement l'individu en question, chercher de l'aide ou changer la donne.

Que faire maintenant? Tout dépend de votre situation et du résultat ci-dessus. Si vous pouvez ignorer cet individu au travail, tant mieux. Si vous devez vivre à ses côtés, tout dépend du résultat obtenu; certes, il peut être agaçant, mais si le nombre de cases cochées est faible, sa présence peut être supportable. En revanche, si vous avez coché de très nombreuses cases, cet individu peut vous harceler, vous dénigrer, voire vous causer des dommages psychologiques importants. C'est à vous de décider des mesures que vous souhaitez prendre, mais sachez à présent que vous avez des éléments concrets avec lesquels travailler, que vous demandiez l'aide d'amis, de la DRH, de votre patron, d'un professionnel de la santé mentale, des services sociaux ou de la police.

Quoi qu'il en soit, votre première responsabilité est de vous protéger, vous-même et vos proches. Ne laissez personne vous dire que vous devez rester dans une relation ou une organisation où vous êtes harcelé, persécuté ou tyrannisé. Faites ce que vous avez à faire pour vous mettre à l'abri.

Essayez de prendre vos distances par rapport à cet individu. Je sais que, parfois, cela n'est pas facile à faire pour de multiples raisons, toutes aussi valables les unes que les autres, et que j'ai toutes entendues. Dans ce cas, essayez de fixer des limites par rapport à ce qui est acceptable pour vous, mais ne soyez pas surpris si vos limites sont ignorées et si les comportements nuisibles se poursuivent.

La vérité peut être dure à entendre. Peut-être avez-vous besoin de cet individu, peut-être n'êtes-vous pas capable de vous éloigner de lui, peut-être est-il un membre de votre famille, un partenaire, un conjoint ou votre employeur. Je comprends. Mais n'oubliez pas cela: la personnalité narcissique va vous écraser, vous avoir à l'usure, et vous allez souffrir émotionnellement, psychologiquement, physiquement ou financièrement.

Plus vous avez coché de caractéristiques lui correspondant, pire sera votre situation. D'après mon expérience, la distance est souvent la meilleure solution avec ces individus. Si vous souhaitez connaître d'autres stratégies pour gérer la personnalité narcissique, consultez le chapitre 6 intitulé «Comment se protéger des personnalités dangereuses».

[1] Epcot est l'un des quatre parcs thématiques du Walt Disney World Resort (situé à Orlando, en Floride). Ses attractions et divertissements portent essentiellement sur les avancées technologiques et l'innovation, *N.D.T.*

[2] La communauté établie par Jim Jones connut une fin tragique le 18 novembre 1978, date à laquelle 908 personnes périrent dans le cadre d'un suicide collectif, *N.D.T.*

[3] Il n'y a pas en droit français de définition juridique de la secte. Respectueux de toutes les croyances et fidèle au principe de laïcité, le législateur s'est toujours refusé à définir la notion de secte afin de ne pas heurter les libertés de conscience, d'opinion et de religion garanties par les textes fondamentaux de la République. Pour autant, tout n'est pas permis au nom de la liberté de conscience ou de religion. En effet, l'absence de définition de la secte n'efface pas la réalité de l'existence de victimes de dérives de certains mouvements sectaires. La loi fixe donc des bornes qui sanctionnent les abus de ces libertés, sous le contrôle du juge. Le dispositif juridique français est à la fois pragmatique et textuellement encadré: il vise à la prévention et à la répression, non des sectes elles-mêmes, mais des dérives sectaires. Pour plus d'informations, consultez le site www.derives-sectes.gouv.fr (*N.D.T.*).

CHAPITRE 2
«Attachez vos ceintures…»: la personnalité émotionnellement instable

Étudier les personnalités émotionnellement instables et parler avec des individus dont elles ont bouleversé la vie devraient nous concerner tous. Tandis que la société et le monde du travail reconnaissent plus facilement les ravages causés par d'autres personnalités dangereuses, tel le prédateur (voir chapitre 4), le chaos provoqué par la personnalité émotionnellement instable est rarement estimé à sa juste valeur. Les dégâts se rapportant davantage aux relations interpersonnelles, le système judiciaire a tendance à les négliger, et pourtant nous vivons ou travaillons souvent avec des personnes à l'instabilité émotionnelle destructrice.

L'instabilité émotionnelle envahissante de cette personnalité se caractérise par des comportements qui affectent son bien-être, ses relations et ses interactions avec les autres. Aussi changeante, mais nettement moins prévisible, que le temps qu'il fait, elle passe d'un extrême à l'autre sur le spectre émotionnel, se sentant toute-puissante, reine du monde à un instant donné, et complètement démunie, impuissante l'instant d'après.

Les personnalités émotionnellement instables peuvent être talentueuses, charmantes, séduisantes et particulièrement attirantes, puis se montrer soudainement hostiles, impulsives ou irrationnelles. Elles sont versatiles et lunatiques par essence.

Elles ont énormément besoin d'être aimées et protégées, de se sentir en sécurité, mais ne sont guère capables de cultiver des relations saines. Vous êtes près d'elles, et elles se sentent étouffées; vous leur donnez de l'espace,

et elles se sentent abandonnées. Elles poursuivent une stabilité cahin-caha, mais leur quête trop chaotique finit par leur nuire et nuire aux autres.

Lorsque j'entends encore parler d'une star qui divorce pour la cinquième, la sixième, la septième ou (comme dans le cas d'Elizabeth Taylor) la huitième fois, je me pose légitimement la question: cette personne est-elle émotionnellement instable? Fait-elle vraiment n'importe quoi? Richard Burton, qui s'est remarié avec Elizabeth Taylor après avoir divorcé d'elle une première fois, pensait-il que les choses allaient s'améliorer? Peut-être, mais ce ne fut pas le cas – et, en général, ce n'est jamais le cas.

Nous pouvons être attirés par l'intelligence, le dynamisme, le charme ou la beauté des personnalités émotionnellement instables, considérant leurs qualités comme autant de gages d'une relation épanouissante. Mais dès que nous grattons un peu le vernis pour regarder derrière le personnage public, derrière le «masque social», nous découvrons le vrai moi, instable et fragile. Dans la sphère privée, au bureau ou en société, ces personnes brillantes et intenses perturbent, dérangent ou deviennent ingérables et créent autour d'elles une ambiance délétère. Toutes les biographies que vous pouvez lire sur Marilyn Monroe témoignent de sa personnalité émotionnellement instable – une personnalité qui lui a autant nui à elle qu'à son entourage professionnel.

Comme les personnalités narcissiques, les personnalités émotionnellement instables exigent que leurs moindres désirs soient satisfaits. Elles repoussent les limites, enfreignent les règles et ont besoin d'être le centre de l'attention. Mais tandis que les narcissiques se comportent ainsi parce qu'ils croient être parfaits et que tout leur est permis, les personnes instables émotionnellement le font par besoin d'un soutien constant, même de la part d'enfants, pour avoir une bonne image d'elles-mêmes. Le regard encourageant des autres leur est indispensable. En manque d'affection, elles s'accrochent, tels des tentacules, aux individus susceptibles de satisfaire leurs besoins et de supporter leur comportement. Malheureusement, même l'individu le plus généreux ne pourra pas combler leur vide intérieur et leur fragilité psychique extrême.

Si vous côtoyez régulièrement une personnalité émotionnellement instable, préparez-vous aux montagnes russes émotionnelles, car elle va vous exaspérer et vous épuiser. Certes, les dégâts qu'elle provoque sont plus ou moins importants selon son degré d'instabilité. Certaines sont moins impulsives, moins hostiles et plus gérables que d'autres qui ont tendance à s'autodétruire fortement et sont très toxiques pour leur entourage professionnel, voire leurs propres enfants. Dans le meilleur des cas, elles sont agaçantes et querelleuses; dans le pire des cas, elles vous font subir des traumatismes émotionnels profonds, quand ce ne sont pas des violences. Comme me l'expliquait un psychologue qui éprouvait un stress épouvantable lorsqu'il devait traiter ce type de personnalité: «Elles ne vous tuent pas toujours. Mais c'est comme si elles avaient constamment un doigt dans votre œil.»

Le comportement des personnalités émotionnellement instables peut s'expliquer par de nombreux facteurs: facteurs neurologiques ou biologiques, traumatismes passés, prise de drogues, mauvais traitements (notamment sévices sexuels) ou indifférence parentale. Même s'il n'y a aucune certitude, tous ces facteurs doivent jouer, y compris les facteurs héréditaires.

Ce que nous savons, ce qu'on m'a rapporté et ce que l'expérience m'a enseigné, c'est que ces individus finissent par vider les autres de leur patience, de leur compréhension et de leur compassion, bref par les mettre à bout. Avec leur instabilité émotionnelle, ils poussent leurs relations avec leurs proches, leurs amis, leurs collègues et leurs supérieurs jusqu'au point de rupture.

Résultat: leur entourage baisse les bras, vidé de sa substance, car il n'a plus rien à donner. Certaines personnes sont si éprouvées émotionnellement par ces personnalités qu'elles deviennent incapables d'empathie ou d'amour. Comme me le confiait un homme marié depuis de nombreuses années à une femme émotionnellement instable: «J'ai tout essayé. Je l'aimais, mais vivre avec elle était un enfer. J'ai même songé à me suicider. Je roulais à vide, je n'en pouvais plus. Je voulais me supprimer. Juste à cause d'elle.» J'ai entendu ce genre de propos je ne sais combien de fois au

cours de mes trente-cinq ans de carrière, d'abord comme agent spécial du FBI, puis comme spécialiste du comportement humain. De la bouche de mon défunt mentor également, le Dr Phil Quinn. Prêtre catholique et psychologue, il avait été très surpris de constater au début de sa pratique que des individus qui n'avaient jamais voulu de mal à personne en arrivaient à vouloir se faire du mal ou faire du mal aux autres, poussés à bout par une personnalité émotionnellement instable dans leur entourage proche.

Bouleversant, n'est-ce pas? Ce qui montre bien à quel point la vie avec une personnalité émotionnellement instable peut être douloureuse et destructrice. Après avoir lu l'un de mes billets sur les personnalités dangereuses sur mon blogue *Psychology Today*, une lectrice m'a écrit personnellement. Elle me disait ceci: «Je veux juste voir ma mère mourir. Elle m'a volé ma jeunesse et ma sécurité intérieure. Je veux que la seule personne qui ne m'a jamais défendue finisse par mourir pour que je trouve enfin le repos. Pour que je puisse enfin lever la garde.» J'ai été choqué de lire ce message – jusqu'à ce que je comprenne ce que sa mère avait fait et les tourments que cette jeune femme avait endurés.

Au début de ma carrière, des policiers plus âgés m'ont parlé de ces individus poussés à faire du mal aux autres à cause de ce qu'ils avaient subi – un phénomène désolant, et pourtant très répandu dans les nombreux appels privés qu'ils traitaient. Une terrible réalité lorsque vous avez affaire à la forme la plus aiguë de personnalité émotionnellement instable. Son comportement extrême provoque des réactions extrêmes. Une personne saine de corps et d'esprit finit par avoir des pensées et des actes criminels. Et même si c'est compréhensible, se faire du mal à soi-même et faire du mal aux autres n'est jamais justifiable ni excusable. Ces individus instables ont autant besoin d'aide que ceux qu'ils font souffrir.

Comment la personnalité émotionnellement instable agit-elle?

Il existe des attitudes et des comportements si différents et si variés chez les personnalités émotionnellement instables qu'elles sont souvent difficiles à identifier ou à reconnaître. Certaines vivent dans une souffrance et un

désespoir silencieux. D'autres cherchent querelle à tout le monde, notamment à leur partenaire qu'elles tourmentent et harcèlent, parfois violemment. Je pense aussi à la séductrice insatiable, sexuellement très attirante, mais si exigeante que sa dépendance à l'autre finit par devenir rebutante. Et entre ces extrêmes, toutes les nuances sont possibles.

Indépendamment de la manière dont l'instabilité se manifeste, les hauts et les bas émotionnels sont la marque de fabrique de ces personnes. Tandis que nous pouvons tous être de mauvaise humeur, irritables ou anxieux à certains moments, les personnalités émotionnellement instables en font leur quotidien, ou presque. Elles peuvent se comporter normalement pendant des jours, des semaines, voire des mois. Mais globalement, sur le long terme, leur mode de réaction privilégié se caractérise par de l'instabilité émotionnelle et des accès de mauvaise humeur, de colère ou de violence.

Cela n'aurait pas d'importance si elles vivaient seules dans une cabane au fond des bois, mais elles ont généralement des proches qui pâtissent de leur comportement – que ce soit un parent, un frère ou une sœur, un amant, un conjoint, un enfant ou un collègue de travail. Et voilà le hic! L'instabilité fondamentale de ces personnes déstabilise les autres sur les plans psychologique, émotionnel et physique. Si les adolescents peuvent être de mauvais poil et avoir des comportements à risque, ils finissent par sortir de l'adolescence pour entrer dans l'âge adulte. Alors que la personnalité émotionnellement instable demeure fondamentalement instable, ce qui sape toutes ses relations.

Même si beaucoup sont souvent conscientes des douloureux problèmes du passé qui contribuent à leur comportement imprévisible, elles se sentent impuissantes à maîtriser leurs émotions. Et les thérapeutes avouent avoir du mal à les gérer. Vous essayez de les aider du mieux que vous pouvez, mais ce n'est jamais assez bien à leurs yeux. Toute relation avec ces personnes ressemble aux montagnes russes: vous êtes leur formidable héros à l'instant X et du chewing-gum sous la semelle de leur chaussure à l'instant Y. Ceux qui ont à subir leur versatilité pathologique m'ont dit éprouver à la fois de l'incrédulité et du désespoir. Ils s'interrogent: «D'où cela est-il

venu?», «Était-ce vraiment nécessaire?», «Quand cela va-t-il se reproduire?»

L'enfant qui a un parent émotionnellement instable apprend rapidement à évaluer à chaque instant l'humeur de ce dernier. «Comment est ma mère aujourd'hui?» se demande-t-il. Cela m'attriste de voir que ces enfants doivent très tôt apprendre à marcher sur des œufs parce qu'ils savent qu'un jour ils peuvent avoir affaire à un saint ou à une sainte et le lendemain à un monstre déchaîné. Lorsque nous entendons parler d'enfants qui veulent quitter leurs parents (et beaucoup l'ont fait) ou s'émanciper de bonne heure (avant l'âge de 18 ans), c'est souvent parce qu'ils ont atteint la limite de ce qu'ils pouvaient supporter d'une personnalité émotionnellement instable. Cette démarche radicale est tout ce qu'ils ont trouvé pour préserver leur bien-être psychologique.

Dans la sphère professionnelle, nous adoptons l'attitude de l'enfant évoquée plus haut: nous faisons tout pour éviter de froisser une personnalité émotionnellement instable. «Mon patron est-il de bonne humeur aujourd'hui ou va-t-il crier ou envoyer balader des objets comme hier?» Nous avons tendance à nous cacher ou à appeler pour dire que nous sommes malades dans le seul but d'échapper à ces individus. Leurs effets sur une organisation peuvent être démoralisants, ce qui explique pourquoi les entreprises deviennent de moins en moins tolérantes à l'égard des personnalités émotionnellement instables. Certaines organisations sont même allées jusqu'à faire appliquer le fameux objectif «zéro sale con» de Sutton, à savoir créer un environnement de travail dépourvu de sales cons. Comme le fait si justement remarquer Robert Sutton dans son best-seller *Objectif zéro sale con: petit guide de survie face aux connards, despotes, enflures, harceleurs, trous-du-cul et autres personnes nuisibles qui sévissent au travail*, ces individus font plus de mal que de bien et il est préférable de s'en débarrasser avant qu'ils deviennent destructeurs pour l'entreprise.

Pour la personnalité émotionnellement instable, une relation amoureuse ne peut être qu'intense. C'est souvent l'escalade jusqu'à des disputes houleuses suivies de rapports sexuels de rabibochage particulièrement enragés. Il est étonnant de voir avec quelle rapidité les personnes instables

émotionnellement peuvent passer de violentes querelles à du sexe torride. Ce n'est pas un problème pour elles. Mais pour la majorité d'entre nous, les montagnes russes finissent par perdre de leur charme et plus nous voyons cette hargne chez la personnalité émotionnellement instable, moins nous avons envie de contact et d'intimité avec elle, ce qui sonne le glas de notre relation amoureuse.

La personnalité émotionnellement instable est hypersensible

La personnalité émotionnellement instable prend mal les critiques à son égard, se montre très sensible aux affronts réels ou perçus et peut s'en prendre à vous lorsqu'elle se sent insultée. Elle se sent vite persécutée, ce qui la pousse à réagir au quart de tour en diabolisant les autres ou en les accusant de déloyauté en vertu de soupçons infondés. J'ai le cas d'une mère qui a banni ses trois filles devenues adultes pendant des mois parce qu'elles allaient au cinéma sans elle. Elle les accusait de «conspirer» pour la mettre à l'écart et de dire du mal d'elle derrière son dos au sujet de l'éducation qu'elle leur avait donnée. Ce sont des rôles typiquement joués par les personnes émotionnellement instables et qui reflètent les fluctuations de leur état émotionnel – soit elles se sentent comme les maîtres de l'univers (désirant être vénérées par le monde entier), soit elles ont le sentiment d'être de pauvres victimes ou parias («Personne ne veut jouer avec moi, tout le monde m'en veut»).

Ces trois sœurs se sont mises en quatre pour rassurer leur mère en lui disant qu'elles n'avaient aucune intention de lui faire du mal en allant au cinéma sans elle, mais en vain. Elle a boudé et joué la pauvre femme blessée pendant des semaines, refusant de leur parler. Pourtant, son comportement était loin d'être une surprise: cette mère s'était toujours montrée très susceptible, hypersensible à ce qu'elle percevait comme un manque d'égards, et c'est bien là le problème. L'hypersensibilité est le réglage par défaut de la personnalité émotionnellement instable, et c'est un comportement manipulateur et épuisant, terriblement éprouvant psychiquement.

Mais il y a encore pire: les personnalités émotionnellement instables «collectionnent» les blessures, si l'on peut dire. Elles sont constamment sur le qui-vive émotionnel, à l'affût du moindre affront, du moindre mauvais traitement, de la moindre étourderie ou du moindre faux pas des autres, stockant ces blessures au fond d'elles pour les ressortir plus tard et décocher des flèches empoisonnées destinées à blesser. Elles ont tendance à faire ressurgir régulièrement des événements du passé, même lointains, évoquant parfois des histoires qui remontent à plusieurs dizaines d'années. Elles vous ressortent des choses que vous avez faites, oubliées ou dites et qui, à juste titre ou pas, les ont blessées. Et parce qu'elles sont fragiles, la liste de leurs griefs peut être très longue et particulièrement mesquine, car il faut savoir qu'elles n'oublient jamais vos petites faiblesses. Elles sont en quelque sorte, comme le dit si bien le célèbre criminologue Leonard Territo, des «victimes en quête d'un oppresseur».

La personnalité émotionnellement instable est terriblement exigeante et en manque cruel d'affection

Dire qu'elle est une voiture qui réclame «beaucoup d'entretien», le terme est faible. La personnalité émotionnellement instable est comme un enfant qui a un besoin maladif de se sentir le centre du monde, d'apparaître comme un être unique et exceptionnel. Elle veut que tous les yeux soient tournés vers elle (pensez au défilé des actrices sur le tapis rouge) ou que vous lui accordiez une attention exclusive, qu'il s'agisse de votre client, votre patiente, votre supérieur, votre amie ou votre amant. Elle est même prête à diviser pour mieux régner, à semer la zizanie autour de vous pour capter votre attention. Avec un savoir-faire incomparable.

Elle a tellement besoin de vous qu'elle ne cesse de vous flatter, de vous complimenter, de vous idolâtrer de manière infantile – à ses yeux, vous êtes le meilleur compagnon du monde, le meilleur médecin de la Terre, le professionnel le plus talentueux qui puisse exister ou l'ami le plus parfait. Mais si, par malheur, vous la décevez, si vous vous désintéressez d'elle, si vous êtes distrait par autre chose ou si elle finit par vous lasser, elle va sortir son venin et vous diaboliser sur-le-champ. Elle peut passer de l'idolâtrie la

plus excessive à la froideur la plus totale, ignorant tous les aspects positifs de votre relation et se focalisant uniquement sur ses besoins, sur ce que vous n'avez pas dit ou pas fait, sur le moindre affront qu'elle a perçu en vous.

Souvent, la personnalité émotionnellement instable finit par s'aliéner les individus dont elle recherche désespérément l'amour en violant les limites, en se montrant trop intrusive, trop exigeante, trop égocentrique, trop pressante, trop en mal d'affection. Dans la sphère privée ou professionnelle, si vous cédez à tous ses caprices, elle va vous envahir complètement, exigeant toujours plus de votre temps et de votre attention, réclamant un traitement de faveur, vous poussant à faire une entorse au règlement pour elle, rien que pour elle. Si vous refusez de vous laisser prendre à son jeu, elle vous accuse d'être méchant, dur et déloyal. D'une certaine manière, elle réagit comme les jeunes enfants qui vous lancent brusquement: «Je ne t'aime plus!» quand ils n'obtiennent pas ce qu'ils veulent.

Pour cette personnalité, les limites et les conventions sociales n'existent pas vraiment. Redoutant d'être abandonnée, elle a besoin de vous à la seconde près, dès qu'elle se sent en manque d'affection. Elle exige que vous l'appeliez ou lui envoyiez des courriels ou des SMS sans se préoccuper le moins du monde de votre emploi du temps, de vos disponibilités et de vos désirs à vous, sans se demander une seule seconde si vous n'avez pas autre chose à faire. Bon courage si, par malheur, elle arrive à obtenir votre numéro de portable ou la ligne directe de votre travail!

Les médecins me disent que les personnes instables émotionnellement se pointent à leur cabinet sans rendez-vous, exigeant qu'on les reçoive sans attendre. Lorsqu'ils leur répondent que ce n'est pas comme cela que les choses se passent, elles s'indignent et se répandent en invectives contre eux et leur secrétaire. On m'a rapporté un cas où une patiente avait claqué la porte si violemment que les tableaux de la salle d'attente s'étaient décrochés du mur devant les autres patients qui attendaient, médusés. Les personnalités émotionnellement instables peuvent passer de l'amour à la haine en une fraction de seconde.

Pour tester la loyauté et la fidélité de leur amante, de leur époux, et même de leurs enfants, certains sont même allés jusqu'à les faire suivre, les surveiller, lire leur courrier, écouter leurs conversations privées et les surprendre inopinément. Ces gens sont capables de parcourir de grandes distances pour suivre un amant qui a déménagé ou pour épier les moindres faits et gestes de leur bien-aimée entre son domicile et son bureau avec une détermination qui fait froid dans le dos. En ce sens, ils ressemblent un peu à des criminels qui suivent leurs victimes à la trace ou à des saboteurs.

Les personnalités émotionnellement instables sont connues pour avoir commis des actes de vandalisme sur des voitures ou dans des logements, avec des dégâts s'élevant à des milliers de dollars. Il leur arrive de débarquer en trombe dans un bureau pour en découdre avec un ex-amant ou de laisser des messages particulièrement cinglants et méchants sur le tableau de bord de la voiture ou la messagerie vocale. Aujourd'hui, avec les médias sociaux, ces personnes peuvent être encore plus destructrices et diffamatrices. Quand elles se sentent blessées, elles sont capables de tout et n'ont aucune limite. Même la loi ne les arrête pas.

En avril 2000, la police de Floride m'a demandé de l'aider sur un cas très particulier. Une femme – que j'appellerai Patricia – prétendait avoir été violée trois fois en cinq ans, chaque fois par un complet inconnu, alors qu'elle entrait dans sa voiture. Le détective chargé de cette affaire souhaitait que j'étudie le dossier de plus près et, notamment, que j'établisse un profil psychologique de la victime – car trois viols en cinq ans sur la même femme lui semblaient improbables dans une ville où le nombre de viols est statistiquement faible.

Je n'ai pas pu répondre à la première question qu'il m'a posée, à savoir: «Cette femme mentait-elle?» Comme je l'ai expliqué au détective, le mensonge est très difficile à détecter, mais nous pouvons poser certaines questions pour nous aider à connaître la vérité.

Après avoir examiné les trois cas de viol, j'ai remarqué que les allégations se produisaient toujours fin juillet ou début août. Chaque fois, les médecins des urgences avaient été incapables de trouver la moindre trace de sperme à analyser. Chaque fois, la femme en question avait décrit

en détail son violeur et un message avait été envoyé à toutes les patrouilles, ce qui avait conduit à l'arrestation de nombreux individus dont le profil et la voiture correspondaient à sa description. Mais, chaque fois, les recherches étaient restées infructueuses.

Lorsque ce fut mon tour de parler à cette femme, je n'avais pas grand-chose de plus à lui demander, alors je lui ai dit: «Allons au garage de la police où vous pourrez me montrer avec votre propre voiture comment les choses se sont exactement passées avec votre violeur.» C'est là que j'ai commencé à avoir des doutes. Son histoire était crédible à entendre, mais lorsque je lui ai demandé de me montrer où elle se tenait par rapport à son violeur à tel ou tel moment, elle n'a pas su trop quoi me dire, me donnant des détails contradictoires ou s'embrouillant dans ses explications. Par exemple, elle m'a dit qu'à un moment donné, le suspect, qui tenait un couteau, l'a relâchée, a fait tout le tour de la voiture, puis a ouvert la porte du passager. Il aurait suffi à cette femme d'appuyer sur le bouton de verrouillage des portes pour lui échapper.

Lorsque je lui ai fait remarquer toutes ses incohérences, elle s'est mise à sangloter et a fini par admettre qu'elle avait menti – elle n'avait jamais été violée.

Pourquoi avait-elle fait gaspiller à sa ville des dizaines de milliers de dollars et un temps précieux? Pourquoi, par sa faute, des centaines d'individus avaient-ils été arrêtés, interrogés et considérés comme des violeurs potentiels? Parce qu'elle possédait une personnalité émotionnellement instable – ce qui m'a été confirmé ultérieurement par ses collègues de travail, ses amis et sa famille. En plein cœur de l'été, à l'époque des grandes vacances (elle était enseignante), elle avait besoin d'attention. Chaque fois qu'elle appelait la police, un officier lui répondait au bout du fil et une auxiliaire médicale l'écoutait attentivement. Une avocate était envoyée à son domicile, toute sa famille et ses amis la soutenaient. Dans la salle des urgences, elle faisait l'objet de toutes les attentions et un détective était désigné pour travailler avec elle en cas d'arrestation et de poursuites judiciaires. Un seul coup de téléphone la «nourrissait» affectivement pendant des semaines.

Un médecin-conseil a demandé aux autorités municipales de ne pas la poursuivre en justice si elle acceptait de quitter son poste d'enseignante et de déménager; après tout, elle aurait pu être poursuivie pour ses allégations mensongères. Voilà encore un bon exemple de ce à quoi vous pouvez vous attendre avec une personnalité émotionnellement instable, en manque d'affection et pas toujours portée à la vérité.

La personnalité émotionnellement instable est manipulatrice

Cette personnalité pleure, s'emporte, vous culpabilise, feint la maladie, séduit, retourne sa veste, fait volte-face ou s'engage dans des comportements risqués pour obtenir votre amour, votre attention ou l'objet de son désir. Pour elle, un «non» est toujours négociable – surtout si elle sait qu'en insistant (parfois en tapant du pied comme un enfant), ce «non» pourra devenir un «peut-être», puis un «oui».

Elle peut mentir et être malhonnête pour attirer l'attention (par exemple, elle peut dire à son petit ami qu'elle est enceinte alors qu'elle ne l'est pas pour s'accrocher à une relation moribonde ou prétendre avoir couché avec quelqu'un d'autre dans l'espoir pervers de raviver la flamme chez son partenaire en le rendant jaloux). Sa capacité à tromper et manipuler est impressionnante.

Et dans le domaine de la manipulation, elle n'a rien trouvé de plus efficace que la menace de suicide. La personnalité émotionnellement instable peut être extrêmement dangereuse pour elle-même, notamment lorsqu'elle menace de s'automutiler ou tente de le faire. Ses idées suicidaires sont à leur comble lorsqu'elle traverse une période de désespoir, qu'elle se sent seule ou qu'elle pressent que l'autre va l'abandonner.

Les menaces de suicide sont toujours délicates à gérer, mais la meilleure chose à faire est de garder son calme. Votre première réaction doit être de dire à la personne émotionnellement instable que vous allez appeler les urgences, la police ou les pompiers et de joindre le geste à la parole, sans hésiter. Que son intention de se suicider soit feinte ou réelle, elle dépasse largement votre sphère de compétences et réclame l'aide de professionnels. De toute façon, ce type de personnalité ne vous laisse pas le choix.

D’après mon expérience, une fois que vous avez composé le numéro, la personne change souvent de comportement. Ou dès que vous êtes sur le point de composer le numéro, elle fait marche arrière. Mais ne commettez pas l’erreur de croire que ses menaces de suicide ou d’automutilation sont forcément bidons; ce genre de comportement doit toujours être pris au sérieux. Vous n’êtes pas psychothérapeute, alors prenez contact avec un spécialiste, car les personnes instables peuvent se faire – et s’être fait – du mal. En sollicitant l’aide d’un professionnel, vous agissez correctement sur le plan éthique et vous ne vous laissez pas manipuler. Vous n’êtes pas une marionnette et aucun être humain ne mérite d’être manipulé par un autre être humain, même si votre partenaire, votre ami ou votre collègue est en grande souffrance.

Un homme avec lequel j’ai discuté lors d’une conférence m’a dit que sa femme l’avait menacé de se suicider ou de s’automutiler si elle ne parvenait pas à obtenir gain de cause à chacune de leurs «grosses disputes». Selon lui, elle avait menacé de se suicider environ deux douzaines de fois au cours de leur mariage douloureux. Il n’a pas songé une seule fois à appeler les secours, pensant chaque fois que ce serait la dernière et ne souhaitant pas attirer l’attention sur lui et sa famille. Cela vous surprend? Cela ne devrait pas. Si vous êtes trop tolérant par souci de bienveillance ou par naïveté, comme cet homme, les personnalités émotionnellement instables vont faire fonctionner ce levier pour vous contrôler. Pourquoi? Parce que c’est trop facile pour elles. Parce qu’elles n’ont aucune limite et que seuls des professionnels qualifiés peuvent les aider – à condition qu’elles l’acceptent.

Si ces personnes échouent à parvenir à leurs fins et ont essayé la manipulation sans succès, elles sont capables de tuer ce qu’elles ne peuvent pas avoir. Certaines du moins. Rappelez-vous qu’il y a celles qui sont juste détestables à vivre et celles qui peuvent se montrer brutales, voire se transformer en meurtrières si elles n’obtiennent pas ce qu’elles veulent. Vous n’avez qu’à lire les journaux qui regorgent d’histoires où les orages continuels mais grandissants au sein d’un ménage conduisent inexorablement à une escalade de l’instabilité, du chaos et de la violence – et, trop souvent, à la mort.

La mort tragique du comédien canadien Phil Hartman en 1998 nous rappelle le danger de vivre avec une personnalité émotionnellement instable. Son épouse, Brynn, l'a tué par balles avant de se donner la mort. Pendant des années, leurs amis avaient été témoins de l'instabilité émotionnelle de Brynn et du tumulte que son état causait au sein de leur couple – une ambiance délétère que leurs deux enfants, qui ont survécu, n'oublieront jamais. Malheureusement, les exemples sont nombreux.

La personnalité émotionnellement instable est irrationnelle et, avec elle, c'est tout ou rien

Ne vous attendez pas à ce que des personnalités émotionnellement instables réagissent sur le mode logique lorsqu'elles sont perturbées ou passent à l'acte. Stressées ou critiquées, elles ont tendance à être dans l'émotion et à oublier toute logique. Leur pensée est binaire: c'est tout ou rien, bon ou mauvais, bien ou mal, noir ou blanc; les nuances de gris n'existent pas pour elles. Vous êtes soit avec elles, soit contre elles. Ennemi ou ami. Et, malheureusement, les enfants aussi.

Elles vont publiquement tester votre loyauté devant les autres en posant des questions du style: «Es-tu avec moi ou avec elle? Dans quel camp te positionnes-tu?» Ces comportements manipulateurs sont agaçants et embarrassants, orchestrés pour mettre à l'épreuve votre allégeance, comme si vous retourniez à l'école. Oui, c'est leur façon à elles d'exprimer leur manque d'affection.

Leur comportement est aussi imprévisible que leur pensée. Vous ne pouvez jamais savoir ce qu'elles vont faire. Un père me racontait qu'il avait emmené sa femme et ses enfants en voiture pour un week-end prolongé et, qu'au bout d'environ 150 kilomètres, son épouse, aux émotions très labiles, s'est mise dans tous ses états pour un incident insignifiant. Le ton montait dans la voiture. Sentant que ses enfants prenaient le parti de leur père, elle a commencé à les traiter de tous les noms. Ce qui s'est passé ensuite a complètement stupéfait cet homme alors qu'il était pourtant habitué aux explosions de colère de sa femme. Dans un accès de rage, elle a hurlé: «Fais demi-tour avec cette fichue voiture ou je me jette par la portière!» En disant

cela, elle a ouvert la portière et s'est penchée au-dehors. Les enfants criaient, affolés. Encore des vacances gâchées, des enfants traumatisés, des arrhes d'hôtel perdues – tout cela parce que monsieur avait oublié d'emporter la crème solaire favorite de madame. Il n'y a pas d'excuse possible pour ce type de comportement. Les êtres humains n'ont pas de bouton «Effacer» et des enfants témoins d'événements aussi violents restent traumatisés toute leur vie. Un lourd prix à payer pour vivre aux côtés d'une personnalité émotionnellement instable.

Certaines personnes émotionnellement instables peuvent être crédules et sujettes à des engouements passagers. Beaucoup sont à la recherche de gourous capables de leur fournir un système de croyances rigide. Les sectes attirent les personnalités émotionnellement instables. Pourquoi? Parce qu'elles y reçoivent l'attention de tous les membres, une acceptation inconditionnelle de ce qu'elles sont, des liens affectifs très forts au sein de la collectivité, ainsi que la structure dont elles ont besoin et qu'elles ont du mal à trouver dans la société «normale». Toutefois, leur attirance pour les sectes et les gourous les rend vulnérables à toute forme d'exploitation et entraîne souvent des conflits avec les proches qui voient dans leur nouveau style de vie une perte de temps, d'argent et d'autonomie. Pensez quelques instants au type de personnes que le chef de secte et criminel récidiviste Charles Manson attirait, et vous avez un tableau très clair: des individus émotionnellement instables, naïfs et suggestibles (et notamment des femmes désespérées), qui voyaient un dieu en lui.

La personnalité émotionnellement instable est impétueuse, impulsive et en mal de sensations

Que ce soit pour se sentir plus vivantes ou échapper à leur mal-être, ces personnalités sont souvent impulsives, téméraires et imprudentes, capables de décider sur un coup de tête d'adopter un comportement qui les met, elles ou autrui, en danger, capables de dire et de faire des choses incongrues ou choquantes pour séduire et attirer l'attention. Elles peuvent être perçues comme provocatrices, comédiennes, débridées ou allumeuses; elles se font

parfois traiter de «salopes» et ont besoin de se livrer à des prouesses sexuelles pour attirer l'attention.

Au décès d'Anna Nicole Smith, ancienne playmate du magazine *Playboy* et héroïne d'une émission de télé-réalité, de nombreux hommes ont revendiqué la paternité de sa fille et, apparemment, tous avaient eu des rapports sexuels avec elle. Les personnalités émotionnellement instables considèrent souvent le sexe comme un élixir fantastique et peuvent se lancer dans des comportements sexuels aux conséquences dangereuses. Elles collectionnent les amants, et parfois les pathologies qui vont avec, dont les maladies vénériennes, les jalousies, les grossesses non désirées et la violence; mais où est l'amour dans tout ça? *À la recherche de Mr Goodbar*, un film sorti en 1978, raconte l'histoire de Theresa Dunn, jouée par Diane Keaton, une femme qui tente de combler son vide intérieur par des expériences sexuelles débridées et sans lendemain, mais sort encore plus insatisfaite de chaque nouvelle aventure d'un soir.

Ces personnes sont portées aux mauvaises fréquentations et tentées par la compagnie de toutes sortes de «bad boys». Pour un parent, il n'y a rien de pire que de voir sa fille devenue une jeune adulte brûler la vie par les deux bouts et faire n'importe quoi de son corps. La femme émotionnellement instable aime à graviter autour d'un prédateur qui transgresse les lois: rappelez-vous Bonnie Parker qui a fait les quatre cents coups avec Clyde Barrow – un duo de criminels entré dans la légende. Bonnie était émotionnellement instable, cela se voyait dans son comportement, et sa mort tragique en témoigne.

Ces personnes peuvent aussi recourir à l'alcool et à la drogue pour gérer leurs difficultés existentielles ou leur stress, ce qui obscurcit et fausse leur jugement, les conduit à de mauvaises décisions et compromet leur santé.

Certaines développent des comportements impulsifs, pathologiques ou destructeurs qui, en apparence, ne semblent pas si terribles, mais on sait pertinemment que les vols à l'étalage en série, les échappées folles, la dépendance aux jeux d'argent, la boulimie et les comportements à risque au volant, pour n'en citer que quelques-uns, ont des effets collatéraux particulièrement ravageurs sur ces individus, leur famille et la société.

Les personnalités émotionnellement instables peuvent sombrer dans une recherche de plaisir ou de douleur compulsive – malheureusement, les deux sont souvent associés chez elles. D'où aussi de fréquentes conduites d'automutilation – elles se scarifient, grattent leurs cicatrices, passent des cigarettes allumées sur leur peau, s'arrachent les cheveux ou se frappent la tête contre les murs pour sentir quelque chose ou étouffer une émotion désagréable. Souffrir pour se sentir vivre, pourrait-on dire.

Elles avouent parfois s'ennuyer profondément et ressentir un vide intérieur diffus, mais profond. Marilyn Monroe évoquait souvent, devant ses nombreux psychothérapeutes et amis, son vide chronique que personne ne pouvait remplir, alors qu'elle a eu plusieurs maris, une foule d'admirateurs et de nombreux amants.

Certaines se plaisent à agacer, titiller les autres, cherchant sans cesse querelle, quand elles n'essayent pas d'en découdre. Certains cliniciens ont décrit un besoin sadique de blesser, d'offenser, de nuire associé à un besoin masochiste de susciter l'acrimonie et le conflit chez l'autre. J'ai demandé un jour à une femme émotionnellement instable: «Pourquoi traitez-vous ainsi votre partenaire?» Elle m'a répondu: «Parce que c'est le seul moyen de le faire enrager et de le voir devenir vivant.» Et elle souriait en me disant cela.

Des mots pour décrire la personnalité émotionnellement instable

Voici, sans la moindre censure, quelques-uns des termes que les victimes ont employés pour décrire la personnalité émotionnellement instable:

à problèmes, abattue, abominable, agaçante, aguichante, allumeuse, anormale, atomique, avide, bizarre, borderline, bouillonnante, calamité, caméléon, capricieuse, catastrophe, changeante, chaotique, charmante, cinglante, cinglée, coléreuse, complexe, compliquée, conne, conspiratrice, consternante, contradictoire, critique, cruelle, d'humeur changeante, dangereuse, débridée, déchirée, déconnectée, décourageé, délirante, dépressive, déprimée, déraisonnable, déroutante, désabusée, déséquilibrée, désespérée, déshumanisée, désorganisée, destructrice, dingue, distante, dominatrice, dure, effrayante, emmerdante, émotive, envieuse, épouvantable, épuisante, étouffante, étrange, exaspérante, excentrique, excitante, exigeante, explosive, fantasque, fatale, fatigante, flirteuse, folle, froide, frustrée, furie, garce, glaciale, habile, hautaine, histrionique, horrible, humiliante, hystérique, impétueuse, impitoyable, impossible, imprévisible, impulsive, incohérente, incomplète, inconsciente, inconvenante, incroyable, ingrate, inquiétante, instable,

intense, irrationnelle, irresponsable, irritable, limite, lubrique, malade, malfaisante, malheureuse, malsaine, malveillante, masochiste, méchante, médisante, mégère, menaçante, menteuse, méprisante, négative, négligente, névrosée, nymphomane, orageuse, persécutrice, peu fiable, pitoyable, plaintive, pot-de-colle, princesse, querelleuse, rageuse, rancunière, répugnante, rusée, sadique, salope, sarcastique, séductrice, séduisante, sexuelle, sexy, soupe au lait, sournoise, spéciale, suicidaire, suppliante, tendue, théâtrale, timbrée, tornade, tourmentée, traqueuse, trompeuse, troublante, tumultueuse, turbulente, versatile, vicieuse, victime, vide, vindicative, violente

L'effet que la personnalité émotionnellement instable produit sur vous

Il est facile de se laisser happer par le besoin de la personnalité émotionnellement instable d'être aimée et d'aduler celui ou celle qu'elle aime. Mais il y a un prix à payer: vous n'allez pas tarder à vous sentir vidé par ses fluctuations d'humeur, ses comportements manipulateurs et ses explosions de colère. Lorsqu'elle se sent déprimée, vous allez la rassurer. Lorsqu'elle adopte un comportement à risque qui se termine mal, vous allez la sauver. Lorsque vous la décevez en ne répondant pas à ses besoins, vous allez être la cible de sa fureur. Plus vous êtes proche d'elle, plus vous payez ses dérapages au prix fort, car elle tend à attaquer précisément les individus qu'elle prétend aimer.

Ce type de personnalité peut claquer des sommes folles en un rien de temps, que ce soit pour des vêtements, des alcools chers ou des jeux de hasard. Si elle est arrêtée pour conduite en état d'ivresse, violences sur la voie publique, détention illégale de stupéfiants ou racolage, elle est capable d'essayer de vous amadouer et de sortir le grand jeu pour vous séduire. Elle n'hésite pas non plus à voler pour s'acheter de la drogue. Si elle est riche, vous allez lire dans les journaux qu'elle dépense des millions pour mener la grande vie. Si elle ne l'est pas, elle va chercher quelqu'un pour la tirer d'affaire.

Les individus qui côtoient les personnalités émotionnellement instables sont toujours sur le qui-vive, incapables de se détendre et de profiter des bons moments, constamment à redouter le pire. Ils vivent dans la peur des sautes d'humeur de ce type de personnalité. Quelle mouche va la piquer? Va-t-elle exploser? Va-t-elle frapper son enfant s'il rentre de l'école avec une mauvaise note? Va-t-elle voler ce qui n'est pas à elle? Va-t-elle flirter

impunément avec quelqu'un d'autre? De nombreuses personnes m'ont avoué qu'à partir du moment où elles se sont mises en ménage avec une personnalité de ce type, elles ont dû être constamment sur leurs gardes, prêtes à se défendre, à défendre leurs actes et à défendre le sentiment de leur propre valeur.

Lorsque vous vivez avec ce genre d'individu, vous pouvez ressentir des symptômes physiques, notamment de l'anxiété et un stress chronique. Au bout d'un moment, vos limites n'étant jamais respectées, vous entrez vous-même dans les montagnes russes émotionnelles de votre partenaire et essayez simplement de tenir bon. Résister constamment aux manipulations et défendre systématiquement ses propres limites est un travail épuisant. Beaucoup rapportent des troubles du sommeil, un état dépressif, un changement de leur comportement et une tendance à être rapidement à bout de nerfs.

La colère de la personnalité émotionnellement instable peut être verbale au début, puis physique; elle se met alors à lancer ou détruire des objets, à frapper, à donner des gifles ou à punir sévèrement ses enfants. Une femme m'a raconté que sa mère la frappait presque tous les jours avec une spatule quand elle était petite. J'ai entendu aussi un homme d'affaires me dire qu'en rentrant chez lui, il avait trouvé sa femme en train de lacérer ses complets au sécateur à la suite d'une dispute la veille au soir. Et que dire de celui qui lance contre le mur un plat de spaghettis avec toute sa sauce tomate? De celle qui envoie voler les précieux souvenirs, les cadeaux de valeur et les couteaux? Difficile à imaginer, mais véridique. Sans compter les coups de feu tirés sous l'effet de la colère. Comme vous le dira n'importe quel policier, les appels privés sont dangereux précisément parce qu'ils impliquent souvent des personnalités émotionnellement instables dont l'état est aggravé par la prise de drogues ou d'alcool.

Leur instabilité émotionnelle peut contaminer des groupes entiers, car personne, que ce soit au sein de la famille ou au travail, ne veut recevoir leur vitriol en pleine figure. Alors tout le monde marche sur des œufs, craignant de lui dire «non» ou de s'attirer ses foudres en lui annonçant de mauvaises nouvelles.

Ajoutez de la testostérone à ce cocktail détonant et vous augmentez le potentiel de danger et de violence. En général, les hommes émotionnellement instables battent leur femme le week-end ou dès que la porte d'entrée est refermée. Les policiers connaissent bien ces scénarios où l'histoire est souvent la même, mais avec des personnages différents: des hommes qui cherchent la bagarre, donnent des coups de poing à leur épouse, l'agrippent par le bras, la plaquent contre un mur ou au sol, l'étranglent, l'étouffent, la ligotent ou la brûlent au quotidien. Ils se sentent mieux après – c'est le côté sadique de ce type de personnalité.

Êtes-vous en danger de mort en vivant avec ces personnalités? Pas toujours, mais parfois. N'oubliez pas qu'elles redoutent par-dessus tout d'être abandonnées. Si elles ne peuvent pas vous posséder, corps et âme, elles peuvent décider que personne d'autre ne le pourra. Prenez le cas de Jodi Arias, cette trentenaire qui a fait les gros titres de la presse américaine au cours de son procès en 2013. Elle a été déclarée coupable d'avoir tué sauvagement son ex-petit ami Travis Alexander en 2008 et, à côté d'elle, le personnage d'Alex Forest, joué par Glenn Close dans*Liaison fatale*, semble un enfant de chœur. Jodi a tué Travis d'une balle dans la tête après avoir lacéré son dos de vingt-sept coups de couteau et lui avoir tranché la gorge d'une oreille à l'autre. Tout cela parce qu'elle ne supportait pas d'avoir été quittée au profit d'une autre. Et ce n'est qu'une tragédie parmi les milliers d'autres qui se déroulent tous les ans aux États-Unis, moins médiatisées, certes, mais tout aussi épouvantables.

La personnalité émotionnellement instable dans l'intimité

Comme les narcissiques, les instables vont très vite en besogne quand ils rencontrent l'amour. Mais tandis que les narcissiques le font pour dominer, les instables le font pour trouver la stabilité qui leur manque et éprouver un immense plaisir à se sentir adorés. Ils voudraient que ce sentiment d'extase dure toujours et peuvent insister pour obtenir l'engagement de l'autre, mais même s'ils parviennent à leurs fins, ils continuent de ressentir un vide intérieur que rien ni personne ne pourra combler.

Les personnalités émotionnellement instables peuvent en faire trop dans leurs efforts désespérés pour susciter l'attachement de l'autre, pratiquer le flirt à l'excès ou dire des choses invraisemblables et extravagantes. Un homme m'a raconté qu'il avait rencontré une femme (il ignorait alors qu'elle était émotionnellement instable) qui, dans les minutes qui ont suivi leur premier regard, a laissé échapper comme ça, sans prévenir: «Tu ne peux pas savoir à quel point tu es important pour moi.» Elle lui a tenu la main presque trop longtemps, s'est penchée trop près de lui, ajoutant qu'il était un être exceptionnel à ses yeux et qu'elle allait rêver de lui cette nuit. Tout cela se passait lors d'une réunion professionnelle, inutile de vous dire que cet homme était terriblement gêné et complètement atterré.

Cette femme prononçait des paroles dignes d'une gamine de 12 ans complètement folle d'amour. Mais le plus étonnant, c'est que beaucoup d'hommes tombent dans le panneau, et ces femmes instables le savent et en profitent. Malheureusement, ce que les hommes ne réalisent pas, c'est qu'en étant l'objet de cet amour démesuré, ils vont rapidement se sentir étouffés et s'efforcer d'échapper aux griffes d'une partenaire devenue collante et dévorante.

Au départ, les échanges sexuels sont torrides et l'idéalisation est à son comble, mais la situation ne tarde pas à dégénérer dans des agacements et une hargne sans fin. Plus les attentes sont élevées, plus dure sera la chute. Si vous tentez de partir, votre partenaire instable devient comme fou, prêt à tout pour vous garder, déployant une violence verbale inouïe, vous rabaissant et, parfois, recourant à la violence physique. Ce n'est pas parce que vous êtes au travail qu'il ou elle ne va pas débouler dans votre bureau et vous faire une scène, vous appeler des dizaines de fois par jour, rayer la portière de votre voiture ou appeler votre patron pour lui dire que vous êtes un salaud. Tous ceux qui ont vécu ce genre de situation vont vous dire que c'est surréaliste: votre partenaire crie, hurle et vous traite de tous les noms, mais ne veut pas vous voir partir.

Même si vous parvenez à mettre un terme à votre relation, la personnalité émotionnellement instable veut que vous lui restiez fidèle. Elle peut vous suivre à la trace, lire votre courrier, vous menacer, vous tabasser, entrer chez

vous, fouiller dans vos affaires ou faire une scène à votre nouveau partenaire. Nicole Brown Simpson a été l'épouse du joueur de football américain O. J. Simpson avant de demander le divorce. Pendant des années, elle est allée se plaindre à la police en disant que son ex-mari la harcelait, elle et son nouveau compagnon, mais rien n'a été fait jusqu'à ce qu'elle finisse par être assassinée. Selon Nicole, Simpson ne pouvait pas se détacher d'elle; même après leur divorce, il revenait, la menaçait et la battait. Les photos de la police montrant son visage tuméfié témoignent de la violence dont est capable la personnalité émotionnellement instable.

Cette dernière peut vous harceler en passant par vos parents, vos amis ou les médias sociaux. Si elle a pris des photos de vous nu ou réussit à se procurer des photos compromettantes, elle les utilisera contre vous. Elle est capable de tout, vraiment tout, même du plus inimaginable. Une femme m'a raconté que son nouveau petit ami trouvait des mots écrits par son ex-petit ami sur son pare-brise où il la traitait de putain et de salope.

La femme qui vit avec un partenaire émotionnellement instable peut penser qu'il va s'améliorer, que c'est la dernière fois ou qu'elle pourra le changer. Or, qu'elle se mette bien cela dans la tête: elle ne pourra pas le changer et il y a peu de chances qu'il change. Une policière que je connaissais bien m'a confié qu'il lui a fallu trois ans pour rompre avec un homme qui la battait de temps en temps. Même une policière! Elle se sentait piégée émotionnellement et psychiquement, elle ne savait pas comment s'y prendre pour demander de l'aide et elle croyait toujours qu'elle allait pouvoir le changer. Mais je le répète: la situation ne s'améliore jamais, à moins que la personne fasse des efforts surhumains pour changer, ce qui se produit rarement, très rarement.

Si vous avez des enfants, ce n'est pas seulement vous, mais eux que vous mettez en danger psychologique, voire physique, en fréquentant une personnalité émotionnellement instable. Je parle de mon expérience de policier lorsque je dis que la nature même de la personnalité émotionnellement instable soumet les enfants, notamment ceux qui ne sont pas à elle, à un risque élevé de violences psychologiques ou physiques.

Précédemment, j’ai mentionné une femme qui, petite, était battue par sa mère avec une spatule. Après l’avoir battue, sa mère lui disait: «Tu vois ce que tu m’as fait faire? Maintenant, viens là et embrasse-moi.» Et ce n’est pas un cas isolé, malheureusement. Donnant suite à mes livres et mes articles, de nombreux adultes m’ont écrit pour me raconter comment leur mère utilisait un ustensile de cuisine, un balai ou une vieille ceinture à la moindre bêtise qu’ils commettaient, puis attendait que son enfant vienne la réconforter. C’est la victime qui doit consoler son bourreau… il n’y a pas besoin d’être clinicien pour comprendre les dégâts psychologiques d’un tel comportement.

Si l’enfant pleure ou se plaint, le parent peut aussi lui dire: «Arrête de faire ton pleurnicheur, ça suffit!» ou «Endurcis-toi un peu, ce n’est pas si grave». Et si l’enfant réclame de l’attention ou quelques bisous, ce parent égocentrique va lui répondre: «Je ne te ferai pas de bisou tant que tu te comporteras ainsi» ou «Tu ne vois pas que je suis occupé?», laissant l’enfant dans un vide intérieur sidéral qu’il ne surmontera jamais. C’est ainsi que l’instabilité émotionnelle du parent se transmet aux générations suivantes.

Les enfants de parents émotionnellement instables souffrent de troubles psychologiques en grandissant. Ils apprennent à se dire à eux-mêmes: «Étouffe tes émotions, ignore tes besoins, attends-toi à être blessé, ne dis jamais non, ne fais pas de vagues, tu ne comptes pas et, surtout, réconforte-moi, console-moi, soulage-moi.» Ils apprennent à être secrets, cachottiers, et à dissimuler leurs sentiments; ou ils passent à l’acte pour susciter la réaction de l’autre; ou ils apprennent à mentir, cherchent quelqu’un, n’importe qui, qui fera attention à eux; ou, dans le pire des cas, ils touchent à la drogue. Ils peuvent devenir tyranniques et persécuteurs, préférant blesser l’autre avant que l’autre ne les blesse. Et ils sont toujours en état d’hypervigilance, telles des sentinelles, ayant appris dès leur plus jeune âge à se méfier et à rester sur leurs gardes, ne sachant jamais sur quel pied danser avec leur parent émotionnellement instable. Est-ce dans cette atmosphère qu’un enfant doit grandir? Bien sûr que non.

Imaginez ce qu'ils peuvent ressentir lorsqu'ils découvrent que leurs petits camarades sont aimés et choyés, alors qu'eux sont tout juste tolérés ou constamment harcelés. Rien d'étonnant à ce qu'ils m'écrivent à l'âge adulte qu'ils sont déchirés entre le désir de voir mourir leur parent instable et la peur que cela arrive puisqu'alors, ils devront décider d'assister à l'enterrement ou non et, s'ils y assistent, de faire semblant d'être affectés. Comme me le disait récemment une jeune femme: «Tout ce que je voulais, c'était être aimée. Est-ce si difficile que cela? Vous ne savez pas ce que c'est de ne pas être aimée de sa mère. Ce sera un soulagement pour moi lorsqu'elle mourra.»

Si vous avez eu des enfants avec un partenaire émotionnellement instable, il est de votre responsabilité d'essayer de les protéger et de leur apporter un peu de joie et de paix. Malheureusement, d'après mon expérience, le parent non instable ne fait rien parce qu'il ne veut pas avoir à subir la réaction volcanique de son partenaire émotionnellement instable. Pour moi, c'est pratiquement de la non-assistance à personne en danger. Si vous devez mettre un terme à cette relation et obtenir la garde des enfants, faites le maximum pour les protéger et leur offrir des moments de détente, de liberté, de joie insouciante (par exemple en leur permettant de pratiquer leurs passe-temps préférés – sport, musique, dessin, lecture, etc.) loin du parent toxique. Mais je me dois d'être honnête avec vous ici, peut-être plus honnête que le serait un thérapeute. Car dans des cas de figure comme celui-là, les perspectives à long terme sont plutôt sombres. Protégez vos enfants et éloignez-vous. Faites cela pour sauver leur peau et sauver la vôtre.

La personnalité émotionnellement instable dans le monde extérieur

Ces personnalités ont souvent un vernis qui leur permet de fonctionner en société, mais pas toujours. De nombreux euphémismes sont employés pour les décrire: «Mon voisin est très irritable», «Ma collègue est dingue!», «Son Altesse est en train de piquer une crise», «Il s'emporte facilement», ou encore, «Madame fait un drame de tout, elle est comme ça». Je suis convaincu que nous ne devrions jamais édulcorer, minimiser, même avec un

certain humour, ce qui peut nous blesser profondément. À cause de leur comportement, ces personnalités confirment qu'elles sont versatiles et toxiques. Dans leur comportement, elles poussent les autres à réagir négativement et provoquent des conflits interpersonnels sans fin.

L'indice le plus révélateur? Quand, à votre travail, vous allez tout faire pour limiter au maximum vos échanges avec ces personnes. En disant, par exemple: «Est-il dans notre équipe? Participe-t-il au projet? Sera-t-il présent à l'événement que nous organisons? Parce que si c'est le cas, ne comptez pas sur moi pour vous aider.» Vous allez éviter d'avoir à lui téléphoner, à lui parler, à travailler avec lui ou même à être assis à côté de lui, vous allez l'exclure des réunions et des événements ou vous allez refuser de le tenir au courant.

Dans le film *Le Diable s'habille en Prada*, un membre de la rédaction décrit Miranda Priestly, la terrifiante rédactrice en chef d'un grand magazine de mode jouée avec une précision diabolique par Meryl Streep, de la manière suivante: «Miranda est impossible. Elle l'a toujours été et elle le sera toujours. Votre travail n'est pas de lui plaire, mais de lui survivre.» Description parfaite de la vie avec un patron, un coach, un directeur ou un leader émotionnellement instable. Vous vous tuez au travail, mais ne recevez jamais aucune reconnaissance. Dans le film, personne ne veut annoncer de mauvaises nouvelles à Miranda ou lui dire qu'une tâche est impossible à faire.

Parfois, ces personnalités font du très bon travail et, vu de l'extérieur, notamment d'un cadre supérieur, d'un commandant ou d'électeurs, la situation semble idyllique. Mais discutez un peu avec les individus qui travaillent pour ou avec elles, et vous apprendrez qu'ils se font sans cesse engueuler, injurier, rabaisser ou humilier, et que la «terreur» qui les dirige cherche continuellement à diviser pour mieux régner. Certes, ils font leur boulot, mais à quel prix? Les pertes en matière de rotation des effectifs, de congés maladie ou de procès sont considérables.

Si vous lisez les journaux ou des biographies, vous allez tomber sur des récits et des témoignages concernant des individus qui semblent avoir toutes les caractéristiques de la personnalité émotionnellement instable.

Même si nous aurions tendance à vouloir émettre des jugements hâtifs sur eux, nous devons nous en garder. D'abord, parce que nous ne connaissons pas toute l'histoire. Par exemple, l'auteur-compositeur-interprète Amy Winehouse, morte tragiquement par abus d'alcool en 2011, semblait correspondre, du moins en partie, au portrait de la personnalité émotionnellement instable. Mais l'était-elle vraiment? Nous ne disposons pas de toutes les données nécessaires pour en juger. Ensuite, votre diagnostic doit être fondé sur vos observations directes et non sur ce que vous pouvez lire ou entendre dans les médias. Par conséquent, la prudence est de mise. Les frasques des personnalités qui font la une des médias, qu'elles appartiennent au monde politique ou du spectacle, ou qu'il s'agisse simplement de vos voisins de palier, attirent votre attention, mais vous ne pouvez jamais savoir avec certitude si ce sont des personnalités émotionnellement instables tant que vous n'avez pas de contact direct avec elles.

Comme avec la plupart des individus dangereux dont il est question dans ce livre, le grand public remarque à peine la personnalité émotionnellement instable jusqu'à ce qu'elle fasse parler d'elle par un acte grotesque, scandaleux ou criminel. La plupart dérapent en privé, aussitôt les portes refermées. Même si ce sont les portes de la Maison Blanche. Qui sait que Mary Todd Lincoln, l'épouse du président Abraham Lincoln, a semé la pagaille au sein de leur couple, du gouvernement et de la Maison Blanche avec son instabilité émotionnelle?

Certes, il y a les personnalités émotionnellement instables traquées par les médias parce qu'elles appartiennent à l'univers du spectacle et au star-system, mais c'est essentiellement en privé que leur partenaire doit les supporter. D'ailleurs, la plupart des individus qui vivent avec elles avouent: «J'ai souffert seul, sans que personne ne le sache.»

Néanmoins, lorsque je vois, rencontre ou entends parler de quelqu'un qui enfreint régulièrement les limites de la société, qui est soupe au lait, capricieux, changeant, qui gêne les autres ou les dénigre, ou qui se plaît à chercher querelle même quand tout va bien, mon «radar» s'allume et je recherche d'autres indices me permettant d'affirmer qu'il s'agit bien d'une

personnalité émotionnellement instable. Et si c'est le cas, je conseille à son entourage de se protéger et de protéger les personnes qu'elle côtoie. Je vous invite à faire de même.

Votre liste de contrôle pour reconnaître les personnalités émotionnellement instables

Les signaux d'alarme qui révèlent la personnalité émotionnellement instable

Comme je l'ai indiqué dans l'introduction, j'ai mis au point de nombreuses listes comportementales durant ma carrière pour m'aider à identifier les personnalités dangereuses. La liste de la page suivante va vous aider à déterminer si telle ou telle personne de votre entourage présente les caractéristiques de la personnalité émotionnellement instable et où elle se situe dans son degré d'instabilité émotionnelle (agaçante, excessive, caustique, d'humeur changeante, menaçante ou carrément dangereuse). Cela vous permettra d'évaluer son niveau de toxicité, de mieux savoir comment vous comporter envers elle et de déterminer dans quelle mesure elle peut constituer une menace pour vous ou pour autrui.

Cette liste de contrôle, comme les autres figurant dans ce livre, a été conçue pour être utilisée au quotidien, par vous et moi, c'est-à-dire par des gens qui ne sont ni des scientifiques ni des professionnels de la santé mentale. Il ne s'agit pas d'un outil de diagnostic clinique. Son seul but est d'éduquer, d'informer ou de valider ce que vous avez vu ou vécu.

Lisez attentivement chacune des 125 phrases de la liste ci-dessous et cochez les cases qui correspondent à l'attitude ou au comportement de l'individu auquel vous pensez et que vous soupçonnez d'être émotionnellement instable. Soyez honnête; pensez à ce que vous avez entendu de la bouche de cet individu, à ce que vous l'avez vu faire ou à ce que d'autres vous ont dit de lui. De toute évidence, la meilleure preuve est ce que vous avez observé vous-même et ce que vous ressentez en présence de cette personne ou lors de vos contacts avec elle.

Ne cochez que les phrases pertinentes, celles qui ne font aucun doute pour vous. Ne faites pas de suppositions et, *si vous n'êtes pas sûr, ne cochez pas la case*. Certaines affirmations ont l'air de se répéter ou de se recouvrir – je l'ai fait délibérément pour saisir toutes les nuances du comportement émotionnellement instable en fonction des descriptions ou des expériences de celles et ceux qui ont côtoyé ce type de personnes.

Il est très important d'aller jusqu'au bout de la liste telle qu'elle a été conçue afin d'obtenir une conclusion plus fiable. En effet, toutes les listes de contrôle de ce livre couvrent des aspects très subtils mais significatifs qui ne vous seraient peut-être jamais venus à l'esprit. Certaines affirmations peuvent vous aider à vous remémorer des événements que vous auriez oubliés. Veuillez lire tous les énoncés, même si vous avez l'impression d'avoir fait le tour de la question avec les premiers ou que ceux-ci ne vous semblent pas pertinents.

Le pronom «il» est ici utilisé comme un neutre et peut aussi bien signifier «elle». En effet, chaque énoncé peut s'appliquer indifféremment à un homme ou à une femme.

Nous calculerons le résultat quand vous aurez fini, mais pour le moment, cochez chacune des affirmations qui correspondent au profil de l'individu en question.

1. Vous êtes constamment sur la défensive avec lui.
2. Ses explosions de colère sont disproportionnées par rapport à la situation en question.
3. Depuis que vous le connaissez, vous êtes moins heureux, moins confiant ou moins sûr de vous.
4. Votre relation avec lui ressemble à des montagnes russes.
5. Il est incapable d'évaluer les conséquences de ce qu'il dit ou fait sur les autres, y compris sur les membres de sa famille ou la société.
6. Il a souvent un comportement inadéquat, inopportun, extravagant ou scandaleux.
7. Il s'effondre souvent sous l'effet du stress.

8. Des disputes qui ne devraient durer que quelques minutes peuvent se prolonger des heures, voire des jours, et il ne fait aucun effort pour y mettre un terme ou arranger les choses.
9. Il semble jouer régulièrement le rôle tantôt de victime, tantôt de roi du monde.
10. Il déteste être seul et recherche constamment de la compagnie.
11. Il a menacé de se suicider.
12. Il manifeste fréquemment de l'anxiété, de l'affolement, de l'irritabilité, de la tristesse ou de la colère.
13. Il se sent souvent vide ou a souvent exprimé son sentiment de vide intérieur; il s'ennuie très facilement, il a besoin d'excitation et de stimulation.
14. Il lui arrive d'exprimer une colère intense à l'égard de ses proches.
15. Il entre régulièrement en conflit avec les autres, n'hésitant pas à aller jusqu'à la confrontation physique.
16. Les altercations verbales semblent être un mode de vie pour lui.
17. Vous avez l'impression de ne pas pouvoir vous détendre, décompresser ou relâcher la garde avec lui.
18. Il a mentionné, à de multiples reprises, que telle ou telle personne ou tel ou tel groupe avait une dent contre lui et conspirait contre lui.
19. Ses collègues de travail le décrivent comme une personne «à problèmes», «agaçante», «avec laquelle il est difficile de travailler» ou carrément «impossible».
20. Lorsque vous êtes avec lui, vous vous sentez vidé émotionnellement, voire «pompé» physiquement.
21. Après avoir passé plusieurs heures avec lui, vous avez l'impression que votre monde a été bousculé, que tout est sens dessus dessous et vous vous demandez ce qui vous est arrivé.
22. Ses proches se demandent constamment quelle sera son humeur du jour.
23. Il fait tout pour éviter d'être abandonné ou de se sentir abandonné par ses partenaires ou ses amis.

24. Son comportement est parfois théâtral, exagéré par rapport à la situation.
25. Ses disputes sont violentes, il se répand facilement en invectives et n'hésite pas à lancer des jurons.
26. Il est extrêmement exigeant à l'égard des autres, réclamant sans cesse de l'attention, du temps, des faveurs ou de l'argent.
27. Il a jeté en l'air, déchiré ou cassé des objets dans un accès de colère ou en signe de désaccord.
28. Il a menacé de se suicider pour éviter d'être abandonné.
29. Au lieu de faire amende honorable ou de clore le débat, il se complaît dans des propos virulents ou des discussions acerbes interminables.
30. Les autres le décrivent comme quelqu'un d'imprévisible, de peu fiable ou d'instable.
31. Il a tendance à s'attacher trop rapidement et trop intensément à une nouvelle personne.
32. Il aime se faire des tatouages pour «sentir quelque chose».
33. Il est connu pour nourrir très longtemps des rancunes, du ressentiment.
34. Il dénigre ou critique facilement les autres, ce qui les humilie ou les met dans l'embarras.
35. Il prétend qu'il pardonne, mais en réalité, il ne pardonne jamais et garde en mémoire des injustices ou des affronts qu'il a subis pour les ressortir à l'occasion d'une nouvelle dispute.
36. Il est soupe au lait et ne tolère pas la moindre frustration.
37. Il semble incapable de prêter une attention constante à l'autre, de lui manifester régulièrement de l'empathie ou d'éprouver un amour durable.
38. Lorsque vous voulez lui parler, vous avez tendance à commencer votre phrase par: «Ne te fâche pas, mais…»
39. Ses relations sont toujours orageuses.
40. Sa vie conjugale est une succession de propos acerbes et hargneux.
41. Il semble toujours attiré par la mauvaise personne (criminels, toxicomanes, amateurs de sensations fortes ou individus

irresponsables).

42. Il ne se préoccupe pas de savoir si les autres sont blessés par son comportement.
43. Il n’est pas heureux d’être lui-même – il voudrait être quelqu’un d’autre.
44. Il manifeste des comportements dangereux pour lui et pour les autres.
45. Il est très sensible à ce que les autres disent et pensent de lui et il a tendance à se répandre en invectives quand on le critique.
46. Les changements de programme sont très déstabilisants et suscitent chez lui de l’anxiété ou de l’irritabilité.
47. Il a tendance à s’automutiler – se gratter, se taillader, se mordre, se percer la peau, se brûler ou s’arracher les cheveux.
48. Il monte sur ses grands chevaux si les autres l’ignorent ou ne le traitent pas comme un être exceptionnel.
49. Il fait tout pour capter l’attention des autres par peur de se sentir mis à l’écart ou délaissé.
50. Il n’hésite pas à mentir ou à inventer des histoires si c’est dans son intérêt.
51. Il vous est déjà arrivé de ne pas vouloir dire ou faire quelque chose par peur de sa réaction à votre égard ou de sa tendance à retourner sa violence contre lui.
52. Il peut essayer d’attendrir les autres pour capter l’attention (par exemple en feignant d’être malade).
53. Ses douleurs, ses affections ou ses blessures sont toujours pires que celles des autres.
54. Il a des attentes excessives à l’égard des autres qui sont censés lui accorder tout leur temps et toute leur attention.
55. S’il se montre attentionné à l’égard des autres, c’est pour mieux obtenir leur attention et leur dévouement en retour.
56. Il a adopté des enfants dans le seul but qu’ils prennent soin de lui quand il avancera en âge.
57. Il ne comprend ni ne pratique l’amour altruiste.
58. Vous vous sentez piégé par lui.

59. Ses émotions sont toujours très vives.
60. Il est connu pour avoir des relations interpersonnelles instables et intenses.
61. Il se plaint régulièrement de se sentir inférieur.
62. Tout ce qu'il fait pour les autres est toujours assorti de conditions et n'est jamais désintéressé.
63. Il a longtemps ou épisodiquement souffert de dépression ou d'anxiété.
64. Il n'est pas fidèle dans ses amitiés et a tendance à retourner sa veste, ce qui déconcerte ses amis.
65. Il s'efforce de surcompenser son terrible manque de sécurité intérieure.
66. Il avoue avoir abusé de toutes sortes de substances illicites.
67. Il sait qu'il peut perdre le contrôle de lui-même, sans pouvoir expliquer pourquoi.
68. Il a menacé de se faire du mal ou de se suicider dans le seul but de manipuler les autres.
69. Côtoyer ce genre de personne diminue votre estime personnelle.
70. Il redoute la proximité et l'intimité ou empêche les autres de s'approcher trop près de lui.
71. Il se plaint de souffrir d'un mal chronique assez vague qui affecte son humeur et sa forme physique.
72. Ses relations amoureuses sont intenses mais brèves.
73. Il a une estime de lui-même très fluctuante (il ne s'aime pas et n'aime pas les expériences qu'il vit).
74. Il a un besoin maladif d'être adoré, choyé, aimé d'un amour exclusif.
75. Il prétend souffrir de migraines, de fibromyalgie, d'ulcères, de colite, de syndrome du côlon irritable ou de maux de tête fréquents.
76. Une fois grands, ses enfants veulent couper les ponts avec lui.
77. Il est très doué pour accuser les autres lorsque les choses vont mal.
78. Il critique aussitôt la personne qui vient de le critiquer, même si c'est faux ou absurde.
79. Il est constamment dans une lutte de pouvoir avec les autres.

80. Il est têtu et ergoteur, et semble toujours vouloir avoir le dernier mot.
81. Il n’a pas le sens de l’organisation (il ne pense pas à emporter de l’eau, de la nourriture ou même de l’argent lorsqu’il part avec ses enfants, par exemple), comme si les priorités étaient la dernière de ses préoccupations.
82. Il fluctue constamment entre l’idéalisation excessive (amour) et le dénigrement tout aussi excessif (haine).
83. Il vit l’instant présent, mais un peu comme l’oiseau sur la branche, sans penser au lendemain.
84. Il ne semble pas tirer de leçons de ses relations précédentes ou des expériences de la vie.
85. Il cherche la personne idéale, celle qui devancerait ses moindres désirs et serait à son entière disposition, toujours là quand il aurait besoin d’elle.
86. Lorsque ses besoins ou ses désirs ne sont pas satisfaits, il est très déçu et dénigre les autres.
87. Il est impulsif dans tout ce qui relève de la sexualité (il couche facilement avec n’importe qui), de l’argent (il peut dépenser sans compter), de l’alcool ou des substances illicites (il peut conduire en état d’ivresse), de la nourriture (il peut être boulimique) ou des jeux de hasard (il peut être accro et se ruiner). Prendre des risques est son moteur.
88. Même si vous ne l’avez vu que rapidement, il peut vous dérouter, vous rendre anxieux, vous agacer ou carrément vous mettre en colère.
89. Il se monte la tête en pensant que son entreprise cherche à l’exploiter ou à l’empêcher d’obtenir une promotion.
90. Il recherche délibérément des relations amoureuses avec quelqu’un qui est marié ou déjà en couple.
91. Les partenaires qu’il a fréquentés, même brièvement, trouvent qu’il est bizarre, étrange, que quelque chose «cloche» chez lui.
92. Les autres le qualifient souvent de «dingue», de «cinglé» ou de «fou».
93. Il est capricieux et changeant sans raison.
94. Il s’en prend à des gens qu’il aime sans véritable motif.

95. S’il suit une psychothérapie, il devient brusquement hostile à son thérapeute après l’avoir adoré, vénéré, divinisé.
96. Il n’aime pas s’engager ou il s’engage dans des comportements irresponsables.
97. Il ne remplit pas ses obligations – régler ses factures ou payer ses impôts – alors qu’il n’est pas sans le sou.
98. Ses propres enfants l’encombrent plutôt qu’ils ne le rendent heureux.
99. Il punit les autres en les humiliant.
100. Il néglige ses enfants, les laissant traîner le soir et avoir de mauvaises fréquentations.
101. Si c’est une femme, elle a une réputation de dévoreuse d’hommes – et ses relations ne durent jamais bien longtemps.
102. Ses enfants se plaignent d’être ignorés, ridiculisés ou violentés par lui à la maison.
103. Il semble distant émotionnellement, même en essayant d’être proche.
104. Il vous a sans cesse accusé d’être la cause de ses problèmes ou de ses malheurs.
105. Il se sent en sécurité et heureux lorsqu’il est entouré – il déteste la solitude.
106. Il semble y avoir toujours des tensions dans sa vie, il paraît tout prendre mal.
107. Il est hypersensible.
108. Il vous a demandé de prendre parti pour lui et contre quelqu’un d’autre.
109. Il semble insensible à des actes de gentillesse ou de générosité, même de la part de gens qui s’intéressent à lui ou ont essayé de l’aider.
110. Il est extrêmement vulnérable au moindre signe d’abandon ou risque de perte.
111. Il a souffert de plusieurs épisodes d’anxiété ou de dépression au cours de sa vie.
112. Il lui est arrivé plusieurs fois de filer ou de harceler un ex-partenaire.

113. Il refuse de laisser guérir les croûtes qu'il a sur la peau (il les gratte même en public); il pique sa peau avec des objets pointus quand il est stressé.
114. Il semble incapable de contrôler ses accès de colère ou son animosité.
115. Il a été diagnostiqué anorexique ou boulimique.
116. Au moins deux termes non médicaux tels que «cinglé», «dingue», «horrible», «vache», «impossible» ou «invivable» ont été employés pour le décrire.
117. Il fait partie d'une secte ou prétend avoir un gourou, un maître ou un coach qu'il suit les yeux fermés.
118. Avec lui, vous marchez sur des œufs.
119. On lui a diagnostiqué un trouble de la personnalité – trouble de la personnalité histrionique, trouble de la personnalité borderline ou trouble de la personnalité paranoïaque, le plus souvent.
120. Il a plus d'une fois frappé son partenaire ou son amant lorsqu'il était en colère.
121. Il a été diagnostiqué bipolaire, maniaco-dépressif ou atteint de fluctuations d'humeur sévères.
122. Il a parlé de se venger – ou s'est réellement vengé – de quelqu'un (en crevant ses pneus, en rayant sa voiture avec une clé, en lui envoyant des lettres d'injures, etc.).
123. Il a dépensé beaucoup d'énergie, de temps ou d'argent pour suivre, observer ou harceler quelqu'un.
124. Au travail, il lui arrive de se mettre violemment en colère contre des collègues.
125. Il a vandalisé ou détruit un bien appartenant à un ancien collègue, ami, colocataire, amant ou membre de sa famille.

Résultats

- Comptez le nombre de phrases applicables à l'individu examiné en fonction des critères évoqués au début de cette liste.
- Si vous arrivez à un total compris entre 15 et 35, l'individu en question va parfois nuire aux autres sur le plan psycho-émotionnel;

de plus, il peut être difficile de vivre ou de travailler avec lui.

- Un résultat compris entre 36 et 65 indique que cet individu présente toutes les caractéristiques et le comportement de la personnalité émotionnellement instable. Il a tendance à faire de la vie de ses proches un enfer et a besoin d'être aidé.
- Si le résultat est supérieur à 65, cet individu possède toutes les caractéristiques d'une personnalité émotionnellement instable dangereuse. Il présente un danger émotionnel, psychologique, financier ou physique pour vous et les autres.

Agir aussitôt

Tout d'abord, sachez que les personnalités émotionnellement instables ont généralement besoin de l'aide de professionnels capables de gérer leur nature complexe et contradictoire. Le processus peut être long, mais une psychothérapie soutenue peut vraiment les aider si elles l'acceptent et sont prêtes à fournir les efforts nécessaires.

Certes, vous pouvez tenter vous-même de les aider, mais vous risquez de subir leurs attaques. Et si leur présence vous a rendu irritable, inquiet, contrarié, en colère ou déprimé, ou si elles vous ont persécuté par leur comportement, c'est vous qui pouvez avoir besoin de l'aide d'un psychothérapeute. Les individus émotionnellement instables peuvent être toxiques au point de traumatiser les autres, même à distance.

Fixez des limites strictes quant à ce que vous leur permettez et ce que vous ne leur autorisez pas. Même si vous allez être confronté à des résistances au départ, des limites claires peuvent créer une forme de stabilité, aussi temporaire soit-elle. S'ils continuent de violer vos limites ou de vous persécuter, voyez-y là le signe qu'ils sont gravement atteints et que vous devez absolument prendre vos distances. Vous n'avez pas à subir leurs mauvais traitements. Cela dit, si vous décidez de continuer à fréquenter ces personnes, ne soyez pas surpris si elles continuent de leur côté à vous faire subir leurs comportements toxiques et à créer le chaos dans votre existence.

Si la personne émotionnellement instable envisage ou menace de s'automutiler ou de se suicider, appelez sans tarder les services d'urgence, la police ou les pompiers, car ce problème doit être géré par des

professionnels. Si vous avez des enfants, n’oubliez pas qu’ils sont eux-mêmes des victimes potentielles et qu’ils ont besoin de votre protection. Alors prenez des mesures pour vous protéger et protéger vos proches. Pour mieux savoir comment vous protéger des personnalités dangereuses, reportez-vous au chapitre 6.

CHAPITRE 3
«Ne faites confiance à personne et vous ne serez jamais blessé»: la personnalité paranoïaque

Dans le film *American Beauty* réalisé par Sam Mendes et sorti en 1999, l'acteur Chris Cooper joue brillamment le personnage du colonel Frank Fitts, un ancien marine qui vit reclus chez lui. Rien qu'à ses silences, on devine qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond dans cette famille. L'épouse du colonel ressemble à un robot, elle a peur de parler. Lorsque la sonnette de la porte d'entrée retentit, tout le monde se fige. Fitts réagit comme à son habitude: au lieu d'aller à la porte, il interroge sa femme et son fils pour savoir qui peut venir leur rendre visite.

Fitts redoute les étrangers et les voisins trop curieux, et ferme tout à clé dans sa maison. Pour lui, le monde est en train de s'effondrer, et il est l'un des seuls à s'en rendre compte. Heureusement, il a toutes les réponses pour y remédier. Il critique les homosexuels, les étrangers, les Noirs – et même son propre fils, trop imparfait à ses yeux. Il se méfie de ses proches, doutant sans cesse de leur loyauté. Il n'y a pas d'éclats de rire, de charme, d'amour, de poésie dans cette famille. Cela fait belle lurette que leurs amis ne viennent plus les voir. Tout doit être fait comme Fitts l'exige. Tout le monde marche sur des œufs, fait les choses bien comme il faut, évitant tout ce qui pourrait éveiller les soupçons ou susciter la colère de l'ancien colonel.

Inflexible, irritable et terriblement moralisateur, Fitts a fait de la vie de ses proches, et de tous ceux qui l'ont côtoyé, un enfer. Fitts est une personnalité paranoïaque.

Vous vous dites que les individus comme Fitts ne courent pas les rues? Eh bien, détrompez-vous. Il y a des millions de paranoïaques, affectés à des degrés divers. L'un d'entre eux était mon voisin, justement.

Monsieur P., voisin de la maison où j'ai grandi dans la banlieue de Miami, sortait rarement de chez lui. Et lorsqu'il sortait, c'était pour hurler sur les enfants qui jouaient dans le quartier. Retraité, il restait assis à sa fenêtre, surveillant toutes les allées et venues dans sa rue. Sa femme n'avait pas d'amis et sortait rarement, elle aussi. Un jour, nous lui avons dit bonjour et son mari lui a crié dessus pour nous avoir fait un signe de la main. Il avait empoisonné plusieurs animaux qui avaient osé s'aventurer dans sa propriété et s'en était vanté auprès de nous, en guise d'avertissement.

Je n'ai jamais vu cet homme sourire ni rire, aucune joie ne l'habitait. Un jour, lorsqu'un démarcheur s'est approché de notre domicile avec deux valises pleines d'échantillons de tissus pour des rideaux, monsieur P. a appelé la police. Je ne sais pas ce qu'il pensait, mais je sais que ma mère a dû quitter momentanément son travail pour régler le problème – et bien d'autres dans les années qui ont suivi.

Les enfants du quartier le trouvaient bizarre. Nous trouvions étrange que sa femme ne soit pas autorisée à parler aux autres mères du quartier. Certains disaient qu'il était excentrique. Ce que la société ne nous enseigne pas, c'est que ces individus sont des personnalités paranoïaques. Si nous l'avions su, nous lui aurions donné l'espace dont il avait besoin et évité les humiliations répétées en voulant sympathiser avec lui.

Les individus paranoïaques sont consumés par une méfiance et une peur irrationnelles. Leurs soupçons n'ont pas de limites. Leur pensée rigide reste imperméable au bon sens et les rend terriblement subjectifs, bourrés de préjugés et particulièrement coincés. Ils ne voient que le petit nuage au milieu du grand ciel bleu. Soyez gentil avec eux, et ils vont penser que votre gentillesse est suspecte, que vous avez une motivation cachée. À leurs yeux, les altruistes sont des opportunistes aux desseins secrets.

Nous avons tous un système d'alerte interne qui nous prévient du danger. Mais chez les paranoïaques, c'est comme si ce système restait bloqué au niveau d'alerte maximal, se déclenchant à tout bout de champ dès que

l’autre, l’étranger dont il faut forcément se méfier, apparaît sur leur écran radar. Leur jugement faussé domine leur vie et peut dominer toutes les personnes de leur entourage proche.

Lorsque je donne des conférences, je demande souvent qu’on lève la main si l’on connaît un paranoïaque. Au début, seules quelques mains se lèvent. Mais dès que j’énumère les différentes caractéristiques de la personnalité paranoïaque – facilement offensée, polémique, agressive, jalouse, rancunière, cherchant toujours la petite bête, doutant sans cesse de la sincérité des autres, remettant toutes les lois et les règles en question, peureuse et haïssant ceux qui sont différents d’elle –, je vois de plus en plus de mains se lever. Parfois, les gens rient sous cape ou roulent des yeux en reconnaissant dans mon portrait l’un de leurs collègues – quelqu’un que tout le monde a appris à éviter. Ou ils ferment les yeux en repensant à tout ce qu’un paranoïaque leur a fait subir.

Lorsque j’étais dans la police, combien de fois nous avons dû gérer les dégâts causés par ces individus! Pourtant, nous avions du mal à les décrire et à les comprendre vraiment. Et ces lacunes peuvent avoir des conséquences dévastatrices.

Jerry Kane et son fils Joseph Kane de Little Rock, dans l’Arkansas, étaient des paranoïaques, profondément méfiants envers les autorités et la police, convaincus que la loi ne s’appliquait pas à eux. Alors, lorsque le policier Bill Evans et le sergent Brandon Paudert les ont arrêtés pour une petite infraction au code de la route, il n’y a pas eu un seul mot échangé. Les Kane ont tiré à l’arme automatique, tuant sur le coup les deux policiers. L’événement a été filmé par la caméra installée sur le tableau de bord et il est toujours possible de le voir sur YouTube. Si ces policiers avaient su qu’ils n’avaient pas simplement affaire à des originaux ou à des excentriques mais à des personnalités paranoïaques farouchement hostiles à l’autorité sous toutes ses formes, ils seraient sans doute encore en vie aujourd’hui.

Les paranoïaques sont partout, notamment dans:

- le conducteur qui pense que vous lui avez coupé la route intentionnellement et qui se venge en vous collant au pare-chocs, en vous klaxonnant à tout-va, en multipliant les appels de phares, en vous faisant des bras d'honneur et en vous lançant de terribles jurons. Il est même capable de vous suivre jusqu'à chez vous;
- l'homme qui pense que tout le monde drague sa femme ou sa petite amie et qui, à une soirée, se mêle à toutes les conversations qu'elle peut avoir, notamment avec des hommes, et veille à la récupérer au plus vite;
- l'ami qui se sert de vous comme auditoire pour tenir de beaux discours et s'écouter parler, qui sait tout, qui conteste tout ce que vous dites ou qui critique toutes vos idées (rien d'étonnant à ce que vous découvriez qu'il n'a pas d'amis);
- le parent qui tente systématiquement de vous convaincre de l'efficacité scientifiquement prouvée d'un remède prétendument miracle ou qui vient de trouver un énième gourou avec une vision du monde identique à la sienne;
- le collègue qui exprime fréquemment son mécontentement, réclame et revendique à la moindre occasion, et qui se demande pourquoi les autres obtiennent des promotions ou des primes et pas lui;
- le râleur qui se pointe presque toutes les semaines dans une structure administrative pour fulminer contre tel ou tel problème ou menace d'intenter un procès;
- l'auteur anonyme d'une attaque en ligne particulièrement mordante qui vous accuse d'avoir des desseins secrets et qui vous dit qu'il sait très bien lire entre les lignes;
- le voisin reclus qui vous tient la jambe pendant des heures pour vous parler d'un nouvel ordre du monde, de complots à la tête de l'État ou d'organisations secrètes qui contrôlent le gouvernement;
- l'ancien salarié ou l'ex-petit ami qui, n'ayant pas digéré son licenciement ou sa rupture sentimentale, arrive un jour à votre bureau avec une arme dans la main;
- le brillant scientifique que personne n'écoute et qui, du coup, déménage dans une vieille cabane du Montana où il peut nous avertir

de la menace technologique en envoyant des colis piégés (16 en tout) qui ont fait 3 morts et 23 blessés (le terroriste américain Theodore John Kaczynski, mathématicien de formation et militant écologiste que la société technologique insupportait et qui envoyait des colis piégés).

Les paranoïaques sont plus que des êtres loufoques et bizarres. Ils sont motivés par une méfiance et une peur qui l'emportent sur la raison. Hypersusceptibles, ils réagissent au quart de tour. Et lorsqu'ils sont contrariés, rejetés ou mis dans l'embarras, ils peuvent se montrer violents, verbalement ou physiquement, et extrêmement dangereux.

Associée au narcissisme, la personnalité paranoïaque est capable d'une violence inouïe – des criminels aux chefs de secte en passant par les dictateurs qui font leur loi, calomnient les autres et détruisent tout ce qui leur fait obstacle. Il suffit d'un événement déclencheur imprévisible et vous vous retrouvez avec un Christopher Dorner. Cet ancien policier d'une susceptibilité maladive n'avait pas digéré son renvoi de la police de Los Angeles, c'est pourquoi en 2013 il a décidé de se lancer dans une croisade vengeresse: accusé d'avoir tué deux de ses anciens employeurs, il a été pris en chasse par 200 policiers avant de se retrancher dans un chalet. Après de nombreux échanges de tirs, il a été retrouvé calciné dans le chalet en flammes.

Malgré le danger qu'ils représentent, ces individus sont parmi les moins étudiés et les moins compris. Ils sont difficiles à traiter, d'abord parce qu'ils ne pensent absolument pas qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond chez eux et ensuite parce qu'ils mettent en doute les bonnes intentions de ceux qui veulent les aider. Ils sont trop souvent abandonnés à leur pathologie – et nous aussi.

Comment la personnalité paranoïaque agit-elle?

Tout agent spécial du FBI chargé de traiter des plaintes, comme je l'ai fait, va vous dire que les salles d'attente et les lignes téléphoniques de notre service regorgent de paranoïaques. Ils viennent dans nos bureaux ou nous

appellent pour se plaindre de menaces, d'ennemis, de conspirations, de cabales ou de l'impuissance des autorités à répondre à leurs demandes.

Je me rappelle certaines épouses qui restaient tranquillement assises, le visage marqué par la souffrance de vivre au quotidien avec un paranoïaque, résignées à écouter leur mari se lancer dans une longue diatribe contre un ennemi juré ou une administration incompétente. D'autres nous demandaient de servir de médiateurs parce que leur époux avait dépensé une fortune en armes, en bunkers, en réserves alimentaires pour deux ans et en systèmes de purification d'eau. Le bureau des plaintes du FBI était leur dernier recours – les proches avaient baissé les bras les uns après les autres – et, bien sûr, elles n'avaient pas d'argent pour aller voir un psychologue.

Parce que je n'avais pas été informé de cette pathologie au cours de ma formation, je perdais des heures précieuses à utiliser ma logique et mon bon sens pour tenter de convaincre ces individus paranoïaques qu'ils étaient dans l'erreur – des heures que j'aurais pu passer à résoudre des crimes. Avec le temps, j'ai appris à simplement les écouter sans vouloir à tout prix avoir le dernier mot ou leur montrer les preuves du contraire. Tout ce que les paranoïaques veulent, c'est obtenir la validation de leurs croyances, et cela ne réclame qu'une chose: un auditoire attentif et accommodant.

Dans le cinéma et la télévision, les paranoïaques ont souvent des yeux de fou, tel le personnage de Jack Torrance joué par Jack Nicholson dans le film d'horreur *The Shining* sorti en 1980. Mais la réalité n'est pas Hollywood. Elle est très différente et beaucoup plus subtile.

Certains paranoïaques sont calmes et réservés, presque timides, mais voient le monde qui les entoure avec une méfiance inébranlable. D'autres sont théâtraux et véhéments, voire belliqueux. Ils ont tendance à hausser le ton dans les conversations parce qu'ils aiment bien argumenter, quitte à aller jusqu'à la dispute. Ce sont ceux que l'on retrouve en tête de cortège dans les manifestations, et certains n'hésitent pas à recourir à la violence, y compris physique, en bousculant les autres, en bloquant les voitures et en se livrant à des actes de vandalisme. Un événement déclencheur suffit à les rendre totalement déchaînés.

Certains ne sont pas très intelligents, tandis que d'autres ont un QI très élevé et un grand savoir-faire dans certains domaines. Ted Kaczynski possédait un QI exceptionnel et un talent unique pour fabriquer des bombes et dissimuler leur origine. Howard Hughes était brillant et riche, mais très parano – au point de rester cloîtré dans des chambres d'hôtel durant les dix dernières années de sa vie, ne laissant aucune personne extérieure lui rendre visite. Il est mort isolé du monde dans une chambre d'hôtel de Las Vegas en 1976. Jimmy Lee Dykes, un sexagénaire vétéran de la guerre du Viêtnam, a terrorisé pendant des années ses voisins de Midland City, dans l'Alabama, avec ses comportements «excentriques» et menaçants (la nuit, il montait la garde, armé jusqu'aux dents, autour de sa propriété et il menaçait d'abattre tout intrus) jusqu'à ce jour du 29 janvier 2013 où, alors qu'il devait se rendre au tribunal à la suite de la plainte d'un voisin qu'il avait menacé une énième fois, il a pris d'assaut un car scolaire, tué le chauffeur et kidnappé un petit garçon de cinq ans. Ethan, c'était son nom, est resté enfermé pendant six jours dans le bunker que Jimmy aménageait pour affronter la fin du monde. Il a finalement été sauvé par une intervention du FBI au cours de laquelle Dykes a été abattu. Qu'est-ce qui motivait les comportements de Kaczynski et de Dykes? Tout simplement une peur irrationnelle – l'essence même de la personnalité paranoïaque.

Que ce soit chez lui ou à son travail, le paranoïaque trouve toujours le moyen de nourrir des soupçons contre quelque chose ou quelqu'un – un voisin, les enfants du voisin, les avions qui passent au-dessus de sa tête ou les lignes électriques à proximité de son domicile. Il recherche de l'espace, de l'isolement et de la distance pour apaiser ses peurs. C'est malheureusement mission impossible, car la paranoïa vient de l'intérieur de lui-même et non de l'extérieur.

Certains se tiennent à l'écart des autres sur leur lieu de travail ou au sein de leur famille, d'où l'étiquette de «solitaires» qui ne les quitte plus. D'autres vont encore plus loin en choisissant d'aller vivre en pleine nature pour fuir leurs semblables ou se préparer à un événement apocalyptique. Ils peuvent trouver refuge dans des organisations qui partagent leurs convictions, rejoindre un groupe ou une secte où ils n'ont pas besoin de

convaincre les autres de leurs peurs ou de leurs croyances pour le moins originales.

Et puis il y a ceux qui portent leur excentricité sur eux. Ils peuvent s'habiller de façon bizarre (porter un treillis, par exemple), avoir toujours un grand couteau ou chercher à intimider ou choquer, par exemple en portant la croix gammée. Naturellement, ils attirent l'attention et voient les autres parler de leur étrangeté, ce qui alimente leur paranoïa.

La paranoïa de certains individus les conduit à choisir le camp de la haine. Ils écoutent des discours de haine à la radio, participent à des rassemblements qui attisent leur haine, portent les emblèmes, les vêtements et les tatouages de la haine. Ce sont ces individus dangereux qui recherchent des «purs et durs» de même sensibilité qu'eux, comme l'explique si bien le philosophe et sociologue américain Eric Hoffer dans son livre sur les mouvements de masse et les gouvernements totalitaires. Ces paranoïaques se retrouvent dans des organisations d'extrême droite et des groupes extrémistes mus par la haine qui tuent comme on respire. Pourquoi? Parce que leur haine farouche et leur peur pathologique donnent du sens à leur vie, leur vie par ailleurs insatisfaisante et inaccomplie.

J'ai connu des individus paranoïaques qui rencontraient d'autres personnalités paranoïaques pour nuire aux autres en se soutenant mutuellement. C'est le cas des frères Tsarnaev, auteurs des attentats de Boston en 2013 (ils ont fait exploser deux bombes artisanales au milieu de la foule). Je pense également à Timothy McVeigh et Terry Nichols, complices dans l'attentat d'Oklahoma City le 19 avril 1995.

Et quand ils ne trouvent pas de compères, ils agissent seuls comme le fit Anders Behring Breivik, l'extrémiste de droite qui, redoutant l'arrivée massive de minorités dans son pays, la Norvège, a massacré 77 personnes, essentiellement des enfants, le 22 juillet 2011.

Comme vous pouvez le voir, le spectre de la personnalité paranoïaque est très large, allant de l'individu contrariant et détestable au plus «inflammable» et au plus dangereux, mais tous ont en commun certains traits de caractère.

Le paranoïaque est méfiant, craintif et secret

La méfiance irrationnelle du paranoïaque le conduit à prêter une attention maladive aux paroles et aux actes de ses semblables pour y voir une intention malfaisante. Avec lui, quoi que vous disiez, tout est suspect. Il est secret et ne livre quasiment rien de lui. Il est capable de mentir pour protéger ses croyances ou ses véritables intentions. Même à la maison, il peut tout fermer à clé de peur que ses proches fouillent dans ses affaires. Il n'est pas rare qu'il possède un coffre, voire une pièce dans laquelle personne d'autre ne peut pénétrer. Il préserve jalousement son royaume, un royaume où il se sent en sécurité et où même des membres de la famille ne sont pas dignes de confiance.

Il est impossible de dresser la liste de tout ce que la personnalité paranoïaque peut redouter – les catholiques, les juifs, les musulmans, les Africains, ceux qui ne parlent pas leur langue, les réseaux électriques, les antennes relais, la fluoration de l'eau, les voisins, les avions qui passent au-dessus de leur tête, les accents étrangers, les cliniques qui pratiquent l'avortement, l'expérimentation animale, les sociétés pharmaceutiques, le nouvel ordre du monde, les micros, le gouvernement, la technologie, le fisc, etc. Sans parler, bien sûr, du collègue de travail, du patron, des ressources humaines, du système informatique, de sa compagnie d'assurances et des échanges de courriels au sein de son entreprise. Chaque paranoïaque a ses propres peurs, ses propres griefs, ses propres insécurités intérieures. Si vous côtoyez ce type d'individu suffisamment longtemps, vous vous en apercevrez – si ce n'est pas par des mots, ce sera par son comportement excessivement méfiant, excentrique ou carrément dangereux.

Certains sont si méfiants qu'ils consignent les allées et venues de leurs collègues, de leurs voisins, des membres de leur famille, d'étrangers ou de n'importe quelle personne qu'ils voient. Ted Kaczynski agissait ainsi de sa cabane isolée du Montana. Et le président Richard Nixon, qui possédait de nombreuses caractéristiques de la personnalité paranoïaque, conservait une liste d'ennemis à portée de main et ne cessait de déclarer qu'il ne pouvait pas se confier à tout le monde.

Le paranoïaque est dogmatique, argumentateur et enclin à la haine

L'adaptabilité est la marque de fabrique d'un être humain «normal», sain de corps et d'esprit, si l'on peut dire. Nous sommes capables d'adopter de nouvelles idées, d'évoluer, de changer en fonction des différentes situations qui se présentent à nous. Même si nous restons attachés à certaines croyances (par exemple, des convictions politiques ou religieuses), nous admettons que les autres puissent envisager les choses différemment. Pas les paranoïaques. Ils pensent que leur hypersensibilité est une forme d'intuition supérieure, et avec eux, il n'y a pas de place pour le débat. Ils n'ont que faire de vos preuves logiques ou empiriques. Essayez de les raisonner et ils penseront que vous conspirez contre eux ou, pire, vous considéreront comme un ennemi.

Les personnalités paranoïaques sélectionnent des faits et les déforment, rassemblant des événements disparates ou associant des idées éloignées pour coller à leurs points de vue et justifier leurs actions – par exemple, abattre les médecins qui pratiquent des avortements. Lorsque Paul Jennings Hill, militant anti-avortement, a assassiné le docteur John Britton et son garde du corps (et ami) James Barrett en 1994 au moment où les deux individus entraient dans le centre gynécologique de Pensacola, en Floride, il était convaincu de sauver des bébés qui n'étaient pas encore nés. Les paranoïaques sont ainsi: leur jugement est faussé, leur mental est rigide, leur esprit est moralisateur et ils sont terriblement intransigeants.

Ces individus ont tendance à posséder de solides connaissances, mais dans un seul domaine. Ils se focalisent sur un passage de la Bible ou sur une idée (sociale, juridique ou politique) d'un intérêt limité pour la plupart d'entre nous. Timothy McVeigh avait fait une fixation sur la militarisation des équipes SWAT (unité spécialisée dans les opérations à hauts risques) dans les années 1990. Membre du Mouvement des miliciens (une mouvance d'extrême droite), il protestait contre les méthodes tactiques du FBI et n'avait pas apprécié les massacres de Ruby Ridge en 1992 et de Waco en 1993. Mû par ses convictions et sa haine envers le gouvernement fédéral, il a fait exploser un camion piégé devant un bâtiment fédéral à Oklahoma

City, tuant 168 innocents, y compris des enfants. L'attentat à la bombe d'Oklahoma City est le plus meurtrier de l'histoire des États-Unis après celui du 11 septembre. Les personnalités paranoïaques sont hostiles à toute preuve du contraire. Ils vont vous citer des exemples obscurs ou contestables de l'histoire, des travaux ésotériques, des auteurs inconnus, et même des dictionnaires de droit pour étayer leurs arguments.

Associez une pensée rigide, une idéologie arrêtée et une mémoire sélective à une peur irrationnelle et vous obtenez le cocktail explosif de la haine – une haine farouche et déshumanisée. Ajoutez un narcissisme pathologique à ce mélange hautement toxique et vous obtenez des individus capables des actes de cruauté les plus innommables parce que motivés par la haine: des individus à même d'entrer dans une salle de classe et d'abattre froidement les élèves présents. C'est exactement ce qui s'est passé lors de la fusillade de Columbine le 20 avril 1999. Deux adolescents paranoïaques et narcissiques du lycée, Eric Harris et Dylan Klebold, se considéraient comme des êtres exceptionnels parfaitement autorisés à tuer leurs semblables.

Pour de nombreux paranoïaques, la violence devient le seul recours parce que rien d'autre ne leur permet d'atteindre leurs buts insensés aussi rapidement qu'ils le souhaitent. Ainsi, vous obtenez une «pensée magique» de ce genre:

- Si je tue suffisamment de scientifiques, je vais stopper le progrès technologique.
  Ted Kaczynski, surnommé «Unabomber», qui a envoyé 16 colis piégés, tuant 3 personnes et en blessant 231.
- Si je fais exploser un bâtiment, je vais stopper le FBI et faire disparaître les forces spéciales.
  Timothy McVeigh, auteur de l'attentat à la bombe d'Oklahoma City qui a tué 168 femmes et enfants et blessé des centaines de personnes.
- Si je fais exploser une bombe aux Jeux olympiques d'Atlanta, l'avortement cessera d'être pratiqué aux États-Unis.

Eric Rudolph, auteur de l'attentat perpétré en 1996 pendant les Jeux olympiques d'Atlanta.

- Si je tue suffisamment d'Américains, les États-Unis vont quitter le Moyen-Orient.
  Oussama Ben Laden, responsable des attentats du 11 septembre 2001 contre le territoire des États-Unis et qui a fait quelque 3000 victimes.
- Si je tue suffisamment d'enfants norvégiens, alors le gouvernement va prêter attention à mes avertissements concernant la menace représentée par l'afflux de musulmans et d'étrangers sur le sol norvégien.
  Anders Behring Breivik, qui a tué 77 personnes (principalement des enfants) en Norvège.

Il est clair pour tout le monde, sauf eux, que leurs actions n'auront pas l'effet attendu et que leur pensée n'est pas magique, mais pathologique. La violence ne va pas changer ce qu'ils veulent voir changer, mais les paranoïaques les plus affectés par leur trouble de la personnalité le croient dur comme fer.

Le paranoïaque est terriblement susceptible, facilement blessé et rancunier

Comme la personnalité émotionnellement instable, la personnalité paranoïaque est d'une susceptibilité maladive – tout la blesse. La moindre erreur, la moindre injustice que vous commettez involontairement est retenue contre vous; vous êtes fiché «déloyal». Le paranoïaque n'oubliera ni ne pardonnera aucune de vos fautes, y compris celles que vous n'avez pas commises. Une fois qu'il vous considère comme l'un de ses ennemis, il se sentira autorisé à vous garder rancune ou à vous nuire, que ce soit en vous évitant, en vous donnant un coup de poignard dans le dos, en complotant contre vous, en sabotant ou en détruisant des choses qui vous appartiennent ou en vous tuant.

L'histoire est remplie de paranoïaques blessés au plus profond d'eux-mêmes. Oussama Ben Laden a utilisé sa vision des croisades au XI^{e} siècle pour justifier son attentat du 11 septembre 2001. Les vieilles blessures et

rancunes de Ted Kaczynski remontaient à l'époque de la Révolution industrielle au XVIII^{e} siècle, tandis que le mécontentement et les rancœurs de Timothy McVeigh à l'égard du gouvernement fédéral se sont éveillés à l'occasion des massacres de Ruby Ridge (1992) et de Waco (1993). Pour les paranoïaques, se sentir blessé et ne jamais cicatriser est une nécessité, car cela leur permet de justifier leurs actes. Et, chez eux, tout peut être matière à les blesser et à nourrir leurs blessures.

En général, ils ont une mémoire extraordinaire des situations hostiles, des injustices historiques et des affronts sociaux. Ces blessures accumulées alimentent leur paranoïa et justifient leur comportement haineux. *Mein Kampf*, le célèbre ouvrage écrit en prison par Hitler, est une accumulation interminable et incohérente de blessures historiques qui prend pour cible les Juifs et remonte à 2000 ans avant J.-C.

Des mots pour décrire la personnalité paranoïaque

Voici, sans la moindre censure, quelques-uns des termes employés par les victimes pour décrire la personnalité paranoïaque:

à contre-courant, acariâtre, agressive, alarmiste, allumée, anticonformiste, antipathique, armée, arrogante, autoritaire, barricadée, belliqueuse, bizarre, bluffeuse, bornée, bourrue, brusque, calculatrice, changeante, chicanière, cinglée, circonspecte, colérique, combative, contrariante, craintive, crédule, critique, cruelle, curieuse, dangereuse, déjantée, délirante, démente, dérangée, déroutante, déséquilibrée, désorientée, difficile, dingo, distante, dogmatique, dominatrice, dure, effrayante, envieuse, épuisante, ermite, étrange, étroite d'esprit, excentrique, exigeante, extrémiste, fanatique, fantasque, folle, froide, fuyante, grandiloquente, grincheuse, haineuse, hargneuse, hautaine, hostile, hypervigilante, hypercritique, hypersensible, imbue de ses connaissances, impitoyable, impossible, impressionnable, impulsive, incompréhensible, incrédule, inculte, inflexible, inhospitalière, inquiète, insatisfaite, instable, intolérante, irascible, irrationnelle, irritable, isolée, jalouse, loufoque, malade, maniaque, méchante, méfiante, menaçante, menteuse, méprisante, mesquine, mobilisée, nerveuse, névrosée, obsédée, obsessionnelle, obstinée, ombrageuse, orgueilleuse, partiale, perfide, persécutée, pessimiste, peu romantique, pleurnicharde, provocatrice, prudente, psychopathe, pure et dure, querelleuse, radicale, radine, rancunière, ravagée, rebelle, recluse, remontée, répugnante, réticente, retirée, rigide, sceptique, sèche, secrète, sectaire, s'entraînant à la survie en cas de catastrophe, se plaignant constamment, solitaire, stricte, suffisante, sur la défensive, susceptible, suspicieuse, tarée, tatillonne, tendue, têtue, timbrée, toquée, tordue, vantarde, victime, vindicative

L'effet que le paranoïaque produit sur vous

Les personnalités paranoïaques finissent par s'aliéner les personnes de leur entourage en épuisant, lentement mais sûrement, leur bonne volonté, leur bienveillance, leur patience et leur générosité.

Au bureau des plaintes, je me rappelle avoir reçu la visite d'un paranoïaque accompagné de son épouse. Si je m'en souviens si bien, c'est parce que cette femme semblait terriblement triste. Elle restait patiemment assise à côté de son mari qui fulminait contre ceci ou cela et sortait des coupures de presse d'une vieille boîte à chaussures en se livrant à des accusations sans fin contre le gouvernement et les Nations unies. Le FBI ne pouvait rien faire pour lui et ses allégations extravagantes, alors au bout d'une heure environ, il est reparti avec sa femme. Plus tard dans la journée, cette dernière m'a appelé d'une cabine téléphonique pour s'excuser et me remercier d'avoir écouté son mari. Elle m'a expliqué qu'il était devenu ainsi après la guerre du Viêtnam et que son état empirait d'année en année. Leurs enfants ne venaient plus les voir et la fixation que son époux faisait sur les injustices du gouvernement fédéral prenait toute la place dans leur vie, dévorait leur couple de l'intérieur. Cette femme se sentait accablée, écrasée, submergée.

Je lui ai dit qu'elle n'avait pas à s'excuser, mais j'ai ajouté: «Tout va bien pour vous?» Sa réponse m'a surpris: «Non, je ne vais pas bien.» Je sentais les sanglots monter dans sa voix. «Il fait de ma vie un enfer, mais que puis-je faire? Je suis coincée.» Puis elle a raccroché. La formation que nous recevons à la police ne nous prépare pas à ce genre de situation. Je la revois toujours assise, pitoyable, écoutant patiemment son mari déverser une énième fois son venin.

C'est l'une des raisons pour laquelle j'ai décidé d'inclure la personnalité paranoïaque dans ce livre: parce que les dégâts qu'elle provoque sont essentiellement psychologiques. Lorsque vous vivez avec un paranoïaque, vous êtes «vidé émotionnellement», «lessivé psychiquement», «à bout nerveusement».

Autrement dit, les paranoïaques vous pompent toute votre joie de vivre. Ils vous rendent tendu, irritable, inquiet, nerveux. Vous devez identifier et craindre leurs ennemis, sinon, il y a quelque chose qui ne va pas chez vous

– c’est du moins ce qu’ils pensent. Vous ne pouvez pas vous détendre, baisser la garde, relâcher la pression à leur contact. Et s’ils vous jugent déloyal, vous allez être la cible de leur mépris et de leur colère. Vos besoins et vos désirs ne les intéressent nullement, et vous allez vite vous apercevoir qu’ils ont des œillères et sont sujets aux idées fixes.

Mais rassurez-vous: vous n’êtes pas le seul à être impuissant à établir la confiance avec eux pour les faire sortir de leur enfermement. Personne ne peut rien – ni la famille, ni les psychothérapeutes, ni la police – pour les paranoïaques les plus affectés par leur pathologie, ceux qui expriment leur mécontentement partout et en toutes occasions – au travail, en vacances, sur Internet, au supermarché, au café, etc. La moindre conversation tourne à l’attaque. Même les compliments sont susceptibles d’éveiller leurs soupçons: comme quand mon père a dit à monsieur P., notre voisin, qu’il aimait bien la voiture d’occasion qu’il venait d’acheter. Du coup, monsieur P. est devenu encore plus méfiant envers mon père.

Le paranoïaque peut vous obliger à changer votre mode de vie pour vous adapter à ce «monde de malheur» qu’il redoute tant. Lorsqu’il se dispute avec son supérieur à son travail et se retrouve licencié, c’est vous qui devez faire des heures supplémentaires pour combler le manque à gagner. Lorsqu’il se montre odieux avec les voisins, c’est à vous de tout faire pour arranger les choses et restaurer de bonnes relations de voisinage. Vous allez devoir changer votre quotidien pour vous adapter au sien, parce que lui a tendance à se mettre en retrait et à vivre comme un ermite, et qu’il attend que vous fassiez comme lui. Certains peuvent devenir intransigeants et raisonneurs, exigeant que vous partagiez leurs croyances et leur vision du monde, que cela vous plaise ou non. Leurs ennemis doivent devenir les vôtres.

Dans des cas extrêmes, ils peuvent partir vivre au milieu de nulle part avec l’ensemble de leur famille – comme ce fut le cas de Randy Weaver, ancien membre des forces spéciales américaines, et de sa femme, partis vivre dans une cabane qu’ils ont construite à Ruby Ridge, dans l’Idaho, en 1992. Les personnalités paranoïaques peuvent rechercher un isolement

extrême, convaincues que l'apocalypse est pour demain et s'y préparant avec soin, exposant ainsi leur famille aux privations et au ridicule.

Et elles peuvent vous mettre en danger pour des raisons qui vous échappent complètement. Le plus terrible, à mes yeux, c'est quand elles décident de s'isoler avec leurs enfants au sein d'une secte, comme ce fut le cas des adeptes de Jim Jones, le «Père» du Temple du Peuple. Exposer leurs enfants aux conditions sordides d'une jungle équatoriale infectée par la dengue et aux délires paranoïaques d'un mégalomane narcissique ne leur a pas suffi. Il a fallu qu'ils tuent leurs propres enfants pour se suicider après en avalant un breuvage à base de cyanure. Ce 18 novembre 1978, un suicide collectif a fait disparaître 918 personnes, dont des enfants et leurs parents. Et tout cela pour des convictions défendues par un leader parano et fanatique.

Autre histoire semblable: celle des adeptes de David Koresh, leader de la communauté des Davidiens installée à Waco, au Texas, dans les années 1980 et au début des années 1990. David Koresh était convaincu de son essence divine, d'être le seul à détenir la vérité et de l'imminence de la fin du monde. Comme Jim Jones, il exigeait de ses adeptes une obéissance aveugle et quiconque s'opposant à lui était en danger. Rappelez-vous: si vous n'êtes pas avec lui, vous êtes contre lui.

Le paranoïaque dans l'intimité

Avec quelqu'un qui voit le danger partout, ne vous attendez pas à des effusions dans l'intimité. Le paranoïaque peut vous aimer à sa manière, mais il est trop préoccupé pour se soucier vraiment de ce que les autres pensent et ressentent, et trop sur ses gardes pour se confier à son ou sa partenaire ou ses amis. Les conversations tournent en rond avec lui, car il ramène toujours tout à son cheval de bataille. Il ne s'intéresse pas à autre chose qu'à son programme et ses priorités du moment. Et rien ne peut le détourner d'une idée fixe. D'où des relations unilatérales.

Considérant le moindre conflit comme une attaque à son égard, il est incapable de gérer les hauts et les bas de toute relation amoureuse. Alors à moins d'avoir envie de batailler constamment avec lui ou elle et d'entrer

dans des disputes interminables, vous devenez docile et accommodant. D'ailleurs, les épouses des paranoïaques deviennent comme la femme du colonel Fitts dans *American Beauty*: des automates dénués d'émotions et vivant dans la crainte perpétuelle d'une réaction violente de la part de leur mari.

Lorsque vous commencez à fréquenter un paranoïaque, vous ne pensez pas une seule seconde qu'il puisse être en train d'évaluer votre malléabilité et votre disposition à adopter sa vision des choses. Il préfère passer rapidement à quelqu'un d'autre que d'avoir à convaincre un esprit sceptique, c'est pourquoi il a pris l'habitude de choisir des partenaires réceptives et neutres, qui ne le jugent pas et qui ne mettent pas en doute ses convictions. Le problème, c'est que nous n'identifions pas suffisamment tôt la personnalité paranoïaque qui se trouve en face de nous; ainsi, lorsque nous découvrons son vrai visage, il est souvent trop tard.

L'épouse ou la petite amie d'un paranoïaque se plaint souvent d'avoir un homme jaloux sans raison, qui l'appelle fréquemment ou qui se pointe à l'improviste sur son lieu de travail ou à son domicile. Non pas par souci de l'autre, mais pour vérifier, tester, contrôler. Le paranoïaque peut fouiller dans votre agenda, dans votre carnet d'adresses, dans votre journal d'appels ou dans vos courriels à la recherche du moindre signe d'infidélité ou d'activités personnelles qu'il n'approuve pas. À l'occasion de l'un de mes séminaires sur les personnalités paranoïaques, une femme m'a raconté avoir la preuve que son mari s'était payé les services d'une équipe de surveillance pour la filer – alors qu'elle allait simplement rendre visite à une amie dans une autre ville.

Les paranoïaques s'efforcent de vous isoler socialement afin que vous finissiez par perdre tout contact avec vos proches et vos amis. Pourquoi? Parce qu'il ne faut faire confiance à personne. Même la famille du paranoïaque finit par s'éloigner de lui, lasse de ses soupçons et de ses propos virulents. Heureusement, il y a peu de chances que vous ayez envie de fréquenter ses amis, car il a tendance à attirer d'autres individus excentriques et bizarres qui s'habillent comme lui, se comportent comme lui et partagent ses croyances – des vrais de vrai comme lui, en somme.

C’est la vie de toute la famille qui finit par tourner en vase clos, réduite au seul petit monde du paranoïaque qui n’hésite pas à contrôler ou surveiller les échanges – par exemple, en refusant que ses proches aient un téléphone portable ou en enregistrant leurs frappes au clavier à l’aide d’un logiciel spécial pour voir ce qu’ils pensent vraiment, ce dont ils sont capables ou pour les empêcher d’être «corrompus» par le monde extérieur. Très à cheval sur les principes, il peut interdire à ses enfants les sorties au-delà d’une certaine heure, voire les interdire tout court, et refuser que sa fille se maquille ou se rende à un rendez-vous amoureux, par exemple.

Une femme est venue me voir dans les bureaux du FBI pour me demander ce qu’elle pouvait faire au sujet de son mari qui ne voulait plus que ses enfants fréquentent l’école publique. Il faisait même des marques à la craie sur les pneus de la voiture de sa femme pour être sûr qu’elle ne la prenait pas pendant qu’il était en déplacement pour ses affaires. Que voulez-vous dire à cela? C’est la vie avec un paranoïaque.

La paranoïa peut être inculquée, non seulement aux adultes, mais aussi aux enfants. JoAnn McGuckin et son mari ont déménagé dans l’Idaho avec leurs sept enfants pour s’isoler du monde, vivant reclus dans une maison délabrée, sans eau, chauffage ni électricité, et presque sans nourriture. Après la mort du mari, Erina, la fille aînée âgée de 19 ans, s’est rendue aux autorités pour dénoncer les conditions misérables dans lesquelles vivait toute la famille. JoAnn a donc été arrêtée en juin 2001, accusée de négligences et de graves privations à l’égard de ses enfants.

Lorsque la police s’est rendue sur les lieux pour aller chercher les frères et sœurs d’Erina et les mettre en détention provisoire en vue de les protéger, quelle ne fut pas sa surprise de voir que les enfants, au lieu de se montrer reconnaissants envers ces policiers qui les sortaient de la misère, leur déclaraient la guerre. Armés et entourés d’une vingtaine de chiens agressifs qu’ils ont lâchés sur les forces de police, ils se sont barricadés dans leur maison pendant une semaine. La mère et son époux avaient appris à leurs enfants à être paranoïaques et à ne faire confiance à personne. Des événements de ce genre provoquent beaucoup de stress et de chagrin chez

les proches, sans parler de leur coût – mobilisation des forces policières, des urgences, des pompiers et des ambulances pendant plusieurs jours.

C'est exactement ce qui s'est passé à Waco, au sein de la communauté des Davidiens, lorsque des policiers ont tenté d'arrêter son leader, David Koresh. Cette tentative d'arrestation s'est transformée en menace contre ceux qui croyaient dur comme fer en la nature divine de Koresh. Lorsque les forces de police ont essayé de sauver les enfants de la communauté, les Davidiens eux-mêmes ont mis le feu à leurs bâtiments, s'immolant plutôt que d'assister à la dissolution du groupe. Le siège a duré 51 jours et entraîné la mort de 76 personnes, dont de nombreux enfants innocents. Là encore, la paranoïa a été plus forte que la sensibilité parentale.

Le paranoïaque dans le monde extérieur

Comme plusieurs cliniciens me l'ont fait remarquer, les paranoïaques sont présents dans toutes les organisations ou entreprises, et la plupart accomplissent leur travail correctement, même s'ils mènent la vie dure à leur entourage.

En tant qu'étudiants, ils ont souvent l'intelligence nécessaire, mais ne réussissent pas toujours parce qu'ils manquent de compétences relationnelles. Ils s'aliènent leurs camarades et leurs professeurs qui, du coup, sont réticents à les recommander, ce qui ne fait que renforcer leur conviction que les autres veulent les voir échouer.

Ces individus négligent parfois leur apparence – tenues débraillées, cheveux mal peignés, bref rien de ce qui convient à un environnement de travail. Il leur arrive aussi de porter des vêtements paramilitaires et des armes pour impressionner. Ou de cultiver un look hostile, sombre et rebelle, avec des tatouages immenses, une coiffure punk ou le crâne rasé.

La plupart des paranoïaques trouvent du travail, mais ils se méfient constamment du management, des prises de décision et des raisons pour lesquelles ils n'obtiennent pas de promotion. Ils sont les éternels mécontents de leur entreprise, ouvertement agaçants, voire odieux, ou toujours à comploter en silence dans leur bureau et à vouloir que leur propre mécontentement fasse tache d'huile.

Et puis il y a les véritables saboteurs qui font tout pour mettre un gros grain de sable dans les rouages de la machine. Ils veillent à ne pas effectuer correctement certains travaux, à différer la remise de leurs rapports, à faire prendre du retard aux livraisons, à rayer les portières des voitures, à ne pas répondre aux appels ou à égarer des factures – surtout si les choses ne vont pas comme ils veulent. Ils peuvent utiliser l'agressivité passive ou active pour mettre des bâtons dans les roues à leur entourage professionnel, notamment aux collègues ou aux supérieurs qu'ils considèrent comme leurs ennemis.

Même s'il travaille correctement, l'individu paranoïaque peut avoir un esprit de compétition très poussé, se montrer énervant et contrariant, ronchonner et se plaindre à longueur de journée. S'il voit quelques personnes parler tout doucement, il pense qu'elles parlent de lui. Pour en dire du mal, cela va de soi. Les autres le surprennent parfois à marmonner tout seul, ce qui renforce son image d'individu «bizarre». S'il entend des collègues parler une langue étrangère, ce qui constitue un atout précieux pour toute entreprise, il est le premier à se plaindre qu'on parle dans son dos.

Si l'orgueil démesuré s'ajoute au portrait, le paranoïaque possède alors une haute idée de lui-même et se croit plus intelligent que tout le monde, y compris son patron; c'est pour cela qu'il pense être le grand oublié des promotions. Il est très difficile de négocier quoi que ce soit avec lui en raison de sa terrible méfiance, et sa réputation est celle d'un individu qui se dispute souvent avec son supérieur, qui nourrit des soupçons sur les motivations de l'équipe de gestion, qui répand des rumeurs, qui remet en cause les procédures établies, qui suspecte son patron de favoritisme ou qui intente des procès sans fondement. Il est capable de s'embarquer dans une véritable croisade épistolaire pour exprimer ses griefs à l'égard de ses supérieurs ou d'aller réclamer un audit à l'extérieur.

Il convient de noter que de nombreux individus qui réussissent en affaires répondent aux critères de la personnalité paranoïaque, mais avec leurs propres manies, lubies et comportements étranges. Le milliardaire Howard Hughes souffrait du trouble de la personnalité obsessionnelle-

compulsive, mais il était également paranoïaque. Il vivait reclus, convaincu qu'il était sur table d'écoute, et s'est mis à détester rencontrer ses semblables, n'ayant comme interlocuteurs que quelques personnes triées sur le volet en lesquelles il avait toute confiance (on les baptisait sa «Mafia mormone» parce qu'il avait à son service en priorité des membres de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours).

Les entreprises ont tendance à transférer un salarié «à problèmes» de service en service, pensant que c'est le meilleur moyen de gérer la personnalité paranoïaque. Il n'en est rien puisque ces individus posent problème partout où ils passent, et il ne faut pas oublier qu'ils sont par nature instables et potentiellement explosifs – on ignore simplement ce qui va les faire exploser et quand ils exploseront. Même les policiers peuvent être surpris par leur caractère versatile, inconstant et imprévisible lorsqu'ils procèdent à des interruptions de la circulation ou des contrôles d'identité, ou lorsqu'ils doivent traiter des différends conjugaux. Si l'individu paranoïaque a consommé de l'alcool ou de la drogue (cocaïne, amphétamines ou métamphétamines), son potentiel de violence est décuplé.

Les fusillades à l'école, le mécontentement salarial, l'agressivité au volant, les accès de rage: autant de comportements de colère et de violence qu'on associe rarement à la personnalité paranoïaque, et qui pourtant la caractérisent pleinement. Ce que l'on prend trop souvent pour un comportement bizarre, extravagant ou versatile chez ce genre d'individu n'est rien d'autre qu'un signe avertisseur que le paranoïaque est au bord de l'explosion.

Et lorsque des paranoïaques deviennent des leaders politiques, leur potentiel destructeur est phénoménal. Certaines des pires atrocités de l'histoire ont été commises par la méfiance excessive, la peur et la haine de la personnalité paranoïaque. Joseph Staline, Adolf Hitler et Pol Pot étaient tous atteints de paranoïa aiguë. Ils nourrissaient une peur irrationnelle à l'égard d'ennemis imaginaires et exigeaient la même attitude de leurs plus fervents partisans. La perte d'une vie est une tragédie. Alors comment qualifier la mort de plus de 30 millions (Staline) d'êtres humains? De plus de 5 millions (Hitler) d'êtres humains? De plus de 1 million (Pol Pot)

d’êtres humains? Et encore, au bas mot. Des chiffres aussi élevés sont inconcevables. Mais si nous détournons les yeux, si nous ne faisons rien, si nous n’appelons pas les choses par leur nom, nous encourageons passivement l’ignorance d’une vérité fondamentale: lorsque la personnalité paranoïaque accède aux plus hautes fonctions, c’est le désordre le plus complet qui nous attend.

Finalement, les dégâts les plus durables causés par la paranoïa sont liés à l’instabilité et au désordre qu’elle suscite dans les relations entre les individus, les familles, les organisations, les communautés et les pays; elle détruit la confiance, l’harmonie et la cohésion partout où elle sévit.

Votre liste de contrôle pour reconnaître les personnalités paranoïaques

Les signaux d’alarme qui révèlent le paranoïaque

Comme je l’ai indiqué dans l’introduction, j’ai mis au point de nombreuses listes comportementales durant ma carrière pour m’aider à identifier les personnalités dangereuses. La liste ci-dessous va vous aider à déterminer si telle ou telle personne de votre entourage présente les caractéristiques de la personnalité paranoïaque et où elle se situe dans son degré de paranoïa (bornée, ergoteuse, polémiste, rigide, méfiante, très instable, versatile ou carrément dangereuse). Cela vous permettra d’évaluer son niveau de toxicité, de mieux savoir comment vous comporter envers elle et de déterminer dans quelle mesure elle peut constituer une menace pour vous ou pour autrui.

Cette liste de contrôle, comme les autres figurant dans ce livre, a été conçue pour être utilisée au quotidien, par vous et moi, c’est-à-dire par des gens qui ne sont ni des scientifiques ni des professionnels de la santé mentale. Il ne s’agit pas d’un outil de diagnostic clinique. Son seul but est d’éduquer, d’informer ou de valider ce que vous avez vu ou vécu.

Lisez attentivement chacune des 130 phrases de la liste de la page suivante et cochez les cases qui correspondent à l’attitude ou au comportement de l’individu auquel vous pensez et que vous soupçonnez d’être paranoïaque. Soyez honnête; pensez à ce que vous avez entendu de la

bouche de cet individu, à ce que vous l'avez vu faire ou à ce que d'autres vous ont dit de lui. De toute évidence, la meilleure preuve est ce que vous avez observé vous-même et ce que vous ressentez en présence de cette personne ou lors de vos contacts avec elle.

Ne cochez que les phrases pertinentes, celles qui ne font aucun doute pour vous. Ne faites pas de suppositions et, *si vous n'êtes pas sûr, ne cochez pas la case*. Certaines affirmations ont l'air de se répéter ou de se recouvrir – je l'ai fait délibérément pour saisir toutes les nuances du comportement paranoïaque en fonction des descriptions ou des expériences de celles et ceux qui ont côtoyé ce type de personnes.

Il est très important d'aller jusqu'au bout de la liste telle qu'elle a été conçue afin d'obtenir une conclusion plus fiable. En effet, toutes les listes de contrôle de ce livre couvrent des aspects très subtils mais significatifs qui ne vous seraient peut-être jamais venus à l'esprit. Certaines affirmations peuvent vous aider à vous remémorer des événements que vous auriez oubliés. Veuillez lire tous les énoncés, même si vous avez l'impression d'avoir fait le tour de la question avec les premiers ou que ceux-ci ne vous semblent pas pertinents.

Le pronom «il» est ici utilisé comme un neutre et peut aussi bien signifier «elle». En effet, chaque énoncé peut s'appliquer indifféremment à un homme ou à une femme.

Nous calculerons le résultat quand vous aurez fini, mais pour le moment, cochez chacune des affirmations qui correspondent au profil de l'individu en question.

1. Il est convaincu que les autres cherchent à l'exploiter ou à lui nuire d'une manière ou d'une autre.
2. Il est tourmenté par ses soupçons infondés sur la loyauté ou la fidélité des autres.
3. Il ne veut pas faire confiance aux autres, convaincu qu'ils vont le tromper.
4. Il nourrit des peurs irrationnelles en étant persuadé que les autres vont utiliser des informations à son sujet pour lui nuire.

5. Il perçoit les autres comme avilissants ou menaçants, aussi bienveillantes que soient leurs intentions.
6. Il est très rancunier et ne pardonne jamais le moindre affront à son égard.
7. Il est très sensible au regard des autres.
8. Il réagit avec colère à des affronts mineurs – comme s'il avait toujours un compte à régler.
9. Il doute fréquemment – et sans raison – de la fidélité de ses partenaires.
10. Il est pessimiste ou se sent persécuté.
11. Il doute toujours des intentions des autres, y compris de son épouse, de ses relations intimes, de ses proches ou de ses collègues.
12. Il nourrit des soupçons (inutiles) à l'égard des gens, des événements, des objets ou de tout ce qui lui est étranger.
13. Il se met rapidement en colère ou on le décrit comme très soupe au lait.
14. Il est excessivement jaloux.
15. Il se méfie terriblement des autres, notamment des étrangers ou des minorités.
16. Il semble être très anxieux ou angoissé au quotidien.
17. Il ressent le besoin d'être circonspect, cachottier, retors et conspirateur, ou pense que son entourage l'est.
18. Il refuse de voir les choses autrement – il rejette ou méprise les points de vue des autres.
19. Il pense que les plaisanteries ou les blagues des autres sont en réalité des flèches empoisonnées qui lui sont destinées.
20. Il est inflexible dans ses idées et ne change jamais d'avis.
21. Il semble en savoir beaucoup sur très peu de choses et se plaît à avancer des informations obscures ou sans véritable intérêt pour les autres.
22. Il se croit très logique, mais sa logique est parfois erronée ou biaisée.
23. Il se dispute fréquemment ou provoque régulièrement des conflits.
24. Il tend à exagérer les problèmes et à ne voir que les siens.

25. Il se voit comme une victime de la vie, de la société, du gouvernement, de sa famille, de ses collègues, de complots organisés contre lui, etc.
26. Il garde en mémoire tout ce qu'il considère comme des affronts, des négligences ou des injustices à son égard.
27. Il est connu pour se faire une montagne de tout, penser toujours au pire ou exagérer les choses.
28. Il est incapable de se détendre et semble constamment sur ses gardes; généralement trop sérieux, il manque d'humour.
29. Il manque de douceur et de tendresse. Tout est source de stress et de tension pour lui. Tout est menace.
30. Il est constamment hostile, têtu ou sur la défensive.
31. Il est avide de pouvoir et cherche à l'obtenir par des raccourcis, des moyens malhonnêtes, des voies détournées ou illégales.
32. Il est incapable de dire quelque chose de gentil et d'agréable sur les autres.
33. Il est réticent à se confier aux autres ou à révéler des choses sur lui-même.
34. La distance est essentielle pour lui – il n'aime pas que vous l'approchiez de trop près.
35. Il n'aime pas que les gens regardent sa maison ou sa voiture; s'il s'en aperçoit, il a tendance à se mettre en colère et à leur proférer des injures.
36. Ses propos sont souvent remplis de colère et de haine à l'égard des figures d'autorité.
37. Les autres sont toujours trop près de lui à son goût, même s'ils sont éloignés.
38. Il porte ou exhibe des ornements, des tatouages, des symboles ou d'autres emblèmes (par exemple des autocollants sur sa voiture) qui expriment sa haine ou sa peur des autres.
39. Il semble ne pas vouloir en dire trop sur ce qu'il est en train de faire ou de penser.
40. Il n'a pas beaucoup d'amis, voire aucun.

41. Il cherche sans cesse des signes, des indices, qui lui feront dire que les autres sont en train de fomenter quelque chose contre lui.
42. Ses actions et ses comportements sont étranges, bizarres, excentriques – ou perçus comme tels par les autres.
43. Il pense que les institutions (gouvernement, fisc, entreprise, église, école) cherchent à lui faire du mal ou à le réprimer.
44. Il prétend que ses échecs passés, professionnels ou personnels, ont été la faute des autres.
45. Il prétend se souvenir des événements avec une exactitude parfaite et s'en sert pour polémiquer, mais ses souvenirs sont souvent erronés ou déformés.
46. Ses idées, ses croyances et ses préjugés sont rigides et il devient agressif si quelqu'un les lui conteste.
47. Il a appartenu ou appartient à un groupe haineux ou à une organisation intolérante à l'égard des autres.
48. Il critique la promotion de ses collègues de travail, y voyant le résultat de manigances ou d'une volonté de le punir.
49. Il est terriblement méfiant à l'égard des autres – même des personnes qu'il connaît.
50. Il a une haute idée de lui-même ou se croit infaillible.
51. Il a trouvé le moyen de s'isoler des autres, que ce soit à l'université, à son travail ou dans une grande ville, et tout le monde le prend pour un solitaire.
52. Il est fermement convaincu que les autres vont finir par le décevoir ou l'exploiter, c'est pourquoi il est toujours sur ses gardes.
53. Même si les autres sont gentils à son égard, il reste méfiant et se dit que tôt ou tard ils montreront leur vrai visage.
54. Il refuse de scolariser ses enfants, craignant qu'ils subissent de mauvaises influences ou qu'on leur «pollue» l'esprit.
55. Il semble continuellement anxieux ou angoissé dans sa vie quotidienne.
56. Il tente de contrôler ce que les autres pensent.

57. Il a des visions apocalyptiques, pressentant l’imminence d’un terrible malheur qui va s’abattre sur la Terre.
58. Il considère globalement le monde comme peu fiable et rempli d’escrocs.
59. Il évite d’aller chez le docteur parce qu’il se méfie des médecins, du matériel médical ou de la profession médicale en général.
60. Il ne tolère pas les points de vue des autres.
61. Ses proches sont inquiets quand il sort, craignant toujours qu’il fasse une scène ou déclenche une dispute.
62. Il s’est régulièrement disputé avec ses supérieurs.
63. Il pense que le système éducatif et le corps enseignant ont une dent contre lui ou ses enfants.
64. Il n’a guère de respect envers ses supérieurs et se croit meilleur qu’eux.
65. Il ressort différents événements de sa vie pour prouver que tout est toujours contre lui.
66. Il préfère que les autres restent à une distance supérieure à la normale pour lui parler, et s’ils violent les limites qu’il leur a fixées, il devient très anxieux, irritable ou se met en colère.
67. Il a acheté une arme ou en garde une à portée de main de peur d’être poursuivi par un individu ou un groupe.
68. Il a eu de nombreux démêlés avec la justice.
69. Il se méfie des étrangers même s’il les recherche.
70. Il évalue les gens en fonction de leur degré de fiabilité.
71. Il a peur des institutions, de la technologie, des scientifiques, de la nourriture ou d’autres entités ou organisations.
72. Il accumule des coupures de presse, des photos ou des numéros des plaques minéralogiques d’individus ou d’institutions qui conspirent contre lui ou dont il se méfie.
73. Il consomme de la cocaïne, des amphétamines ou des métamphétamines.
74. Il est persuadé d’être sur table d’écoute.

75. Il pense que les médecins font plus de mal que de bien et se méfie de la médecine moderne ou des sociétés pharmaceutiques.
76. Il se croit au-dessus des lois, un «citoyen suprême» qui n’a pas à payer d’impôts, à avoir de permis de conduire ni même de plaque d’immatriculation.
77. Il a besoin de contrôler très étroitement les membres de sa famille.
78. Il entre dans une colère noire dès que des gens pénètrent sans autorisation sur sa propriété.
79. Il met systématiquement son nez dans les affaires des autres, notamment des membres de sa famille.
80. Il cherche à contrôler les opinions des autres, les obligeant à adopter son propre point de vue.
81. Il a des idées fixes.
82. Il a menacé son ou sa partenaire ou quelqu’un qu’il connaît bien de révéler des informations les concernant.
83. Il conduit ce qu’il appelle des «opérations d’urgence» pour se préparer à gérer la fin du monde qu’il pressent.
84. Il interdit à ses proches de parler à des étrangers, y compris au facteur.
85. Il se fâche quand ses proches parlent trop longtemps à des amis au téléphone.
86. Il s’est procuré une arme ou a fabriqué une bombe artisanale pour se venger des autres ou les punir.
87. Il est extrêmement moralisateur et critique.
88. Quand son ou sa partenaire ou ses enfants rentrent à la maison, il les soumet à un véritable interrogatoire: où étaient-ils? Qu’ont-ils fait? Autrement dit, ses proches doivent lui donner un compte-rendu détaillé de leurs activités.
89. Il fouille régulièrement dans le téléphone portable de ses proches.
90. Il a installé un dispositif de pistage sur la voiture de son ou sa partenaire ou le file régulièrement.
91. Il lui est arrivé de rappeler un correspondant téléphonique qu’il ne connaissait pas pour savoir qui avait appelé chez lui et pourquoi.

92. Il refuse de laisser les membres de sa famille accéder à des téléphones portables, des ordinateurs ou d'autres dispositifs électroniques pour les empêcher de communiquer avec l'extérieur et de recevoir de «mauvaises» influences.
93. Il se vexe terriblement quand vous contestez ou tournez en ridicule ses idées, son raisonnement, sa logique ou ses exemples.
94. Il traite les autres d'abrutis ou de naïfs parce qu'ils ne voient pas les menaces que, lui, perçoit.
95. Il a restreint les activités de ses proches (partenaire, enfants) pour éviter l'influence des étrangers, des incrédules ou des personnes qui pensent différemment de lui.
96. Il est le seul à comprendre clairement les menaces qui pèsent au-dessus de nos têtes.
97. Il a tendance à être exigeant et arrogant.
98. Il a été renvoyé pour s'être disputé avec des collègues ou son patron.
99. Il ne cesse de faire la morale aux autres et, à ses yeux, c'est tout noir ou tout blanc – le gris n'existe pas et sa pensée manque terriblement de souplesse.
100. Il est tout sauf romantique et sentimental, il manque de tendresse et d'empathie dans ses relations interpersonnelles.
101. Quelqu'un qui prétendait partager ses croyances a profité de lui.
102. Il manque d'égards envers les autres ou il est considéré comme impoli et mal élevé.
103. Il a peur que les médecins utilisent son corps pour faire des expériences ou lui implantent un dispositif quelconque.
104. Il cherche continuellement à renforcer ses convictions ou ses peurs dans la lecture, la radio, l'Internet ou d'autres médias.
105. Ses proches doivent souvent arrondir les angles ou excuser son comportement.
106. Il parle souvent aux autres pour leur faire peur ou les faire craindre pour leur sécurité.
107. Il a tué ou tenté d'empoisonner des chiens et des chats qui ont eu le malheur de traverser sa propriété.

108. Il se plaint fréquemment d’injustices mineures auprès de fonctionnaires municipaux.
109. Les autres sont soit avec lui, soit contre lui.
110. Il s’est aliéné la sympathie d’au moins un membre de sa famille en raison de ses croyances ou de son besoin incessant de polémiquer, d’accuser ou de contester.
111. Ses lettres et ses courriels contiennent toujours des attaques contre quelqu’un ou quelque chose.
112. Il pense que les hélicoptères ou les avions le suivent.
113. Il recherche des individus aussi soupçonneux et méfiants que lui.
114. Il a dit qu’il ne se fiait à personne et ne faisait confiance qu’à lui-même.
115. Il n’aime pas avoir des gens debout derrière lui, cela le rend visiblement nerveux et mal à l’aise.
116. Il n’apprécie que la compagnie des personnes qui partagent ses idées bizarres, singulières, extrémistes ou excentriques.
117. Il ne semble jamais content – se montre trop souvent crispé ou agacé.
118. Il apparaît comme quelqu’un qui est toujours gêné ou perturbé par quelque chose.
119. Chez lui ou à son travail, il a un petit coin secret où nul n’est autorisé à pénétrer.
120. Il envisage de partir – ou est parti – loin du monde, à l’écart des hommes.
121. Il envisage de rejoindre – ou a rejoint – un groupe, une organisation ou une secte en accord avec ses convictions.
122. Il ne montre aucun intérêt pour l’art ou la musique, sauf s’ils vont dans le sens de ce qu’il pense.
123. Il s’entraîne régulièrement avec des armes pour se préparer à faire face à toute menace de taille.
124. Lorsqu’il entend ou voit passer des véhicules, il se précipite pour les examiner ou il tient une liste des voitures qu’il voit régulièrement et qui, selon lui, sont là pour le surveiller.

125. Il tient une liste de ses ennemis ou des personnes qu'il juge suspectes.
126. Il lui arrive de partir en reconnaissance la nuit ou de faire des rondes s'il se sent menacé par ses voisins ou juge suspecte une personne de son quartier.
127. Instable et changeant, il a du mal à tenir en place et ne peut pas garder un emploi très longtemps.
128. Il vit dans la peur d'une catastrophe majeure ou de la fin du monde.
129. Il est connu pour se plaindre sans cesse, n'être jamais satisfait et jouer les trublions.
130. Les autres l'ont rejeté pour ses comportements étranges et excentriques, ou parce qu'il est têtu et borné.

Résultats

- Comptez le nombre de phrases applicables à l'individu examiné en fonction des critères évoqués au début de cette liste.
- Si vous arrivez à un résultat compris entre 20 et 25, l'individu en question va parfois nuire aux autres sur le plan psycho-émotionnel; de plus, il peut être difficile de vivre ou de travailler avec lui.
- Un résultat compris entre 26 et 60 indique que cet individu présente toutes les caractéristiques et le comportement de la personnalité paranoïaque. Il a tendance à faire de la vie de ses proches un enfer et a besoin d'être aidé.
- Si le résultat est supérieur à 60, cet individu possède toutes les caractéristiques d'une personnalité paranoïaque dangereuse. Il présente un danger émotionnel, psychologique, financier ou physique pour vous et les autres.

Agir aussitôt

Si vous côtoyez régulièrement un individu qui répond aux principaux critères de la personnalité paranoïaque, vous avez du pain sur la planche! Dans le cas d'une pathologie modérée, vous avez affaire à quelqu'un qui va vous avoir à l'usure, vous pomper votre énergie et votre joie de vivre, parce qu'il met toujours tout en doute et se montre méfiant envers tout le monde, y compris vous. Avec le temps, il peut devenir encore plus méfiant, plus

entêté, plus acharné et plus rigide dans sa pensée. Inutile de dire que la paranoïa met à rude épreuve les relations amoureuses et familiales, et compromet leur longévité.

Dans le cas d'une pathologie sévère, l'individu paranoïaque peut faire de votre vie un enfer: il est ergoteur, polémique, agressif, hyperméfiant ou tout simplement dangereux. Le problème, c'est que personne ne peut prévoir ses réactions ni ce qui va déclencher sa rage ou sa violence. Ce que nous savons, c'est que plus il possède de traits caractéristiques de la paranoïa, plus il est instable et dangereux. Et, bien sûr, il peut devenir un extrémiste radical, mettant en danger son existence et celle des autres, comme le fit le terroriste Theodore Kaczynski (surnommé «Unabomber»).

En général, il est totalement inutile d'essayer de discuter avec un paranoïaque pour le convaincre, et d'ailleurs votre désaccord risque de se retourner contre vous, car vous devenez alors son ennemi, voire, dans le pire des cas, l'ennemi à abattre.

Pas facile non plus de l'encourager à solliciter l'aide d'un professionnel de la santé mentale. Que sa pathologie soit modérée ou sévère, il ne voit absolument pas ce qui ne tourne pas rond chez lui, ce qui explique pourquoi il cherche rarement de l'aide, ce qui est en soi un obstacle majeur, si ce n'est impossible à surmonter.

Toujours est-il que vous pouvez essayer de le persuader d'aller voir un professionnel compétent, mais en vous montrant extrêmement prudent dans votre démarche. Les paranoïaques étant terriblement méfiants et hypersusceptibles, vos efforts peuvent les inciter à vous prendre en grippe et les faire redoubler de méfiance ou déclencher leur violence.

Au travail, ces individus peuvent être exaspérants parce qu'ils mettent tout en doute. Ils risquent de semer la zizanie dans le service, détruisant l'esprit de coopération qui pouvait exister. Les patrons en ont ras le bol de devoir expliquer ou justifier leurs décisions à tout bout de champ et d'écouter leurs plaintes à longueur de journée, c'est pourquoi ils finissent par les tenir à l'écart.

Il ne fait aucun doute que la présence d'un paranoïaque sur le lieu de travail est un handicap de taille en raison non seulement de son aptitude à

semer la discorde, mais aussi de sa violence verbale en réaction à des affronts perçus. Les individus qui obtiennent un nombre de points élevé dans la liste de contrôle doivent faire l'objet d'un suivi pour signaux agressifs s'ils reçoivent un blâme ou un avertissement de la part de leur patron, s'ils sont rétrogradés ou s'ils sont licenciés.

Dans les cas où c'est le conjoint d'un salarié qui manifeste tous les signes de la personnalité paranoïaque, il y a le risque qu'une dispute conjugale, une crise de jalousie ou une idéation paranoïaque mette en danger le personnel de l'entreprise. Lorsque je lis qu'un ex-mari est venu sur le lieu de travail de son ex-épouse pour la tuer et tuer tout le monde autour, je ne peux pas m'empêcher de me dire que cet homme était atteint d'une paranoïa aiguë.

Si vous travaillez dans un secteur pris pour cible par des extrémistes ou faisant l'objet de menaces de la part d'activistes (clinique d'avortement, recherche médicale, industrie chimique, expérimentation animale, industrie du bois, construction, énergie nucléaire, industrie charbonnière, plastiques, etc.), vous pouvez très bien être dans la ligne de mire d'un paranoïaque et risquer de subir ses menaces et sa violence.

Il convient de prendre des précautions particulières pour gérer une personnalité paranoïaque dans la sphère privée ou professionnelle, surtout si elle a des antécédents de violence ou d'utilisation d'armes. Puisque nous sommes incapables de prévoir ce qui va déclencher le comportement violent d'un paranoïaque, nous pouvons simplement nous pencher sur ses comportements passés, voir où il se situe dans la liste de contrôle des personnalités dangereuses, vérifier s'il n'a pas vécu des événements stressants récemment (divorce, rupture amoureuse, rétrogradation, perte d'emploi, consommation accrue de drogue ou d'alcool, etc.) et rechercher la présence d'armes dans son environnement. Si tous ces éléments sont présents, le danger est maximal. Rappelez-vous le cas de Jimmy Lee Dykes mentionné précédemment – ses différends avec ses voisins, comment il a tué un chauffeur de bus et kidnappé un enfant présent dans le car scolaire, comment il s'est barricadé avec son jeune otage dans son bunker, tout cela parce qu'il avait été cité à comparaître en justice.

Bien que l'histoire soit remplie d'exemples de dirigeants paranoïaques gravement atteints et particulièrement dangereux, la plupart des nuisances de ces individus se limitent à leurs relations interpersonnelles, qu'elles soient privées ou professionnelles. Ce qui ne nous dispense pas de prendre la responsabilité d'avertir leur entourage si nous avons des preuves de leur dangerosité – lui épargnant ainsi bien des souffrances.

Face à un individu paranoïaque, contentez-vous de reconnaître ce qu'il est vraiment et n'essayez pas de polémiquer avec lui ou de le convaincre. S'il est dangereux ou vous demande de participer avec lui à des actes criminels, prenez vos jambes à votre cou et prévenez d'autres personnes, si possible.

Si son comportement devient insupportable de dureté et d'intransigeance (ce qui arrive souvent dans les sectes) ou s'il finit par vous ôter toute votre joie de vivre, éloignez-vous. Vous n'avez pas à souffrir inutilement à cause de lui. Mais si vous décidez de rester avec lui, vous êtes prévenu de ce qui peut vous attendre, alors ne soyez pas surpris si les choses ne s'arrangent pas. Ne finissez pas comme l'épouse du colonel Frank Fitts dans le film *American Beauty* ou comme la femme de mon voisin à Miami – vide, résignée et triste à mourir.

En tout cas, soyez prudent, parce que lorsqu'un paranoïaque s'isole du monde extérieur, vous coupe de tout, devient convaincu qu'il n'y a pas d'autre solution possible ou adopte un comportement extrémiste, il peut devenir terriblement violent. Pour mieux savoir comment vous protéger des personnalités dangereuses, reportez-vous au chapitre 6.

CHAPITRE 4
«Ce qui est à moi est à moi – et ce qui est à toi est à moi»: le prédateur

Les yeux fixés sur les miens ne cillaient pas, ils étaient reptiliens et d'un calme absolu. En rendant ce regard, j'entendis un léger cliquetis qui me signala un danger.

Il ne s'agissait pas d'un serpent. C'était dans les années 1970. Jeune policier, je venais d'arrêter un cambrioleur qui avait déclenché une alarme dans un hall d'immeuble. Il obéissait à mes ordres et j'avais pu lui passer les menottes sans incident. Mais je n'ai pas honte de dire que même si je mesure plus d'un mètre quatre-vingts et que le suspect était entravé, son regard me fit frémir. Il y avait en lui quelque chose qui ne ressemblait à rien de ce que j'avais vu jusque-là. Le son que j'entendais était celui des balles qui vibraient dans mon revolver de service, tandis que mon cerveau et mon corps s'apercevaient d'instinct que je me trouvais en présence d'un prédateur humain. Quand, de retour au bureau, j'ai consulté son casier judiciaire, tout y était: cet homme, récemment libéré de prison, était un criminel endurci qui avait commis un grand nombre de cambriolages, de vols et d'agressions.

Vous pouvez discourir sur le mal, tourner des films d'épouvante, décrire des individus dangereux. Mais tant que vous ne vous trouvez pas en présence du mal, vous ne le connaissez pas vraiment – pas à un niveau psychologique profond. C'est ce que j'ai rencontré ce jour-là. Je n'ai jamais oublié la leçon. Mon subconscient m'avait averti que cet homme n'était pas

un délinquant ordinaire. Je m'en suis mieux rendu compte plus tard: les prédateurs exercent sur nous un effet à un niveau inconscient.

Un jour ou l'autre, tout lecteur de ce livre rencontrera quelqu'un de ce genre: une personne qui n'éprouve rien à être arrêtée ou à commettre un crime, qui paraît insensible aux souffrances qu'elle cause à autrui. De tous les individus dangereux, le prédateur est celui qui fait le plus de dégâts. Selon Robert Hare, Ph.D., célèbre psychologue spécialiste de la psychopathie, il en existe des millions dans la nature. C'est pourquoi vous avez toutes les raisons de penser que vous avez été, que vous êtes ou que vous serez en contact avec l'un d'eux à un moment de votre vie.

Les prédateurs n'ont en réalité qu'un seul but: l'exploitation. Ils commettent l'inimaginable, aisément et de manière répétée. Ils vivent pour piller, voler, faire souffrir ou détruire. Alors que la plupart d'entre nous bâtissent leur existence autour de relations et de réussites, les prédateurs focalisent leurs efforts sur les possibilités d'exploiter à leur profit des gens, des lieux et des situations. Cette attitude de base gouverne en grande partie leur comportement.

Ces gens ne pensent pas comme nous. Nous faisons attention aux autres. Ils prétendent faire attention, ou pas, d'ailleurs. Nous considérons les autres comme des égaux. Eux nous voient soit comme des moyens, soit comme des obstacles dans la satisfaction de leurs besoins. S'ils ont besoin d'une voiture, ils en volent une. S'ils ont besoin de sexe, ils commettent un viol. S'ils ont besoin d'argent, ils s'attaquent au compte en banque de vos grands-parents. Si vous survivez à l'un de ces individus, une partie de vous meurt tout de même, que ce soit la confiance, l'estime de soi, la dignité ou la foi en l'être humain.

Notre nature confiante nous handicape face à de tels individus, insensibles aux attachements émotionnels, à la conscience, à la morale, à la loi ou à l'éthique. Pour eux, la vie ne comporte pas de panneau «ARRÊT». Règles, règlements, restrictions, verrous ou clôtures sont de simples dérangements à surmonter. Et comme vous ou moi appliquons les règles, ils nous considèrent comme des niais, des perdants, des objets de dédain qui ne méritent que mépris, dérision, abus et peut-être même élimination.

Ainsi, tandis que nous accomplissons un travail honnête pour parvenir au succès, les prédateurs mesurent leur réussite d'après la manière dont ils nous ont exploités. Extrêmement doués pour détecter les faiblesses, ils recherchent les vulnérables, les blessés, les perturbés, les crédules, les susceptibles, les sans-défense. Puis ils bondissent – tantôt avec subtilité, tantôt avec une férocité violente.

Pour savoir qui viser, le prédateur n'a qu'à observer comment les gens bougent, ou même leur aspect. Il s'en prend au piéton serviable qu'on peut attirer vers une voiture en lui demandant son chemin, au chaland encombré de lourds paquets, à l'enfant trop confiant envers un adulte inconnu, à l'adolescent solitaire qui emprunte un raccourci, au couple de personnes âgées naïves, à l'habitant qui ouvre volontiers sa porte. Il peut faire tout cela sans y réfléchir; on le dirait mû par un logiciel qui tourne sans cesse en arrière-plan, à la recherche de moments favorables et de faiblesses.

Le prédateur sait à quels forums s'inscrire pour poser sa patte sur votre enfant sans s'introduire dans votre demeure. Il sait comment tromper les régimes sociaux avec des fraudes qui nous coûtent des milliards. Il connaît les banques les plus faciles à attaquer et les magasins où le cambriolage est aisé. Il sait se dissimuler au sein d'organisations prestigieuses – un hôpital, peut-être, ou un organisme de bienfaisance, un service de police, une école, un club d'athlétisme, une église –, conscient qu'une légitimité professionnelle lui fournit à la fois une ouverture et une couverture pour ses prédations.

Des prédateurs comme Ted Bundy, John Wayne Gacy ou Jeffrey Dahmer se distinguent en raison de leur notoriété de tueurs en série, mais ces monstres ne forment qu'une toute petite partie du tableau.

Tout violeur en série, tout proxénète, tout pédophile, tout trafiquant d'êtres humains, tout gangster est un prédateur. De même que ceux qui s'en prennent aux personnes âgées ou aux enfants. Il en est de si célèbres que la littérature et le cinéma les ont immortalisés. Le braqueur de banques Jesse James, Butch Cassidy, Jack l'Éventreur, John Dillinger, Al Capone, Pablo Escobar, Ian Brady, James «Whitey» Bulger junior ou John Gotti, alias «Dapper Don» (Professeur Coquet) sont tous des prédateurs. Ils ne se

distinguent que par leur comportement d’exploitation ou de délinquance favori.

Bien que les prisons soient pleines d’individus de ce genre, ils sont plus nombreux encore en liberté. Ils peuvent vous nuire gravement sans pour autant vous tuer ou vous violer. Ils frappent leur conjoint, abusent de patients, terrorisent des salariés, détournent de l’argent, dévalisent les crédules, corrompent les fonctionnaires ou même, devenus chefs d’État, exterminent leur propre peuple. Ils portent des mallettes, des ordinateurs portables, des sacs à dos, des bibles, des ballons de football, des bébés. Mais aussi des couteaux, des armes à feu, des machettes, des pics à glace, du poison, des cordes. Ils peuvent être votre patron, votre chef religieux, votre voisin de bureau, votre conseiller financier, le chef scout de votre fils, l’assistant de vie de votre mère, la gardienne de vos enfants, la personne que vous accueillez dans votre chambre ou le voisin qui habite la maison d’à côté.

George J. Trepal, chimiste de formation et adhérent de la Mensa, le club des gros QI, n’aimait pas sa voisine Peggy Carr ni ses enfants, qui faisaient du bruit quand ils jouaient dehors, comme la plupart des enfants. En 1988, avec une froide indifférence, il a donc empoisonné Peggy et failli tuer ses enfants en plaçant du thallium dans des bouteilles de Coca-Cola pendant leur absence. Pour un prédateur, dirait-on, c’est là un remède légitime pour régler rapidement un problème.

En 1978, près de Quartzite (Arizona), John Lyons a stoppé la voiture de sa famille pour aider deux automobilistes en panne. En guise de remerciement, Gary Tison et Randy Greenawalt assassinèrent le bon Samaritain et les siens. Comme Trepal, ils cherchaient un moyen rapide et efficient de régler leur problème: ils venaient de s’échapper de prison et ne voulaient pas être repris.

À Hyde, en Angleterre, les patients du docteur Harold Shipman se croyaient en sécurité à l’hôpital – le meilleur endroit où séjourner quand on est gravement malade, mais pas pour eux. Entre 1971 et 1998, le médecin a tué plus de 200 de ses malades et s’est enrichi en récupérant leurs bijoux et leur argent ou en établissant frauduleusement un testament en sa faveur.

Pendant deux décennies, on a vu en Tim et Waneta Hoyt un couple malchanceux dont les enfants avaient été victimes du syndrome de la mort subite du nourrisson – jusqu'au jour où les enquêteurs découvrirent que leur mère les avait délibérément supprimés. Ces enfants, comme les patients du docteur Shipman, se trouvaient dans un endroit sûr mais pas entre les mains d'une personne sûre – ils étaient livrés à un prédateur. Ils sont morts simplement parce que leur mère, lasse de leurs pleurs, les a étouffés l'un après l'autre, en général quelques mois après leur naissance.

On le voit, notre sécurité n'est pas tant affaire de lieu (quartier, route, hôpital, domicile) que de présence ou non d'un prédateur dans les environs. C'est la présence de ces individus foncièrement méchants, ou leur capacité à entrer en contact avec vous, qui accroît votre risque de devenir leur victime. Le résultat – le fait que quelqu'un soit ou non harcelé ou attaqué, que quelqu'un vive ou meure – dépend entièrement d'eux.

Auteur de récits criminels véridiques, Ann Rule a compris la leçon. Après avoir travaillé dans un centre d'appels d'assistance au cours des années 1970, elle a écrit un livre passionnant sur l'un de ses anciens collègues qui s'est révélé être un prédateur – et pas n'importe lequel, mais le célèbre tueur en série Ted Bundy. Si elle a pu écrire *Un tueur si proche*, c'est pour la seule raison qu'il ne s'est pas intéressé à elle.

Pour vous représenter les prédateurs, pensez à un ouragan ou à une tornade – une force massive capable de laisser derrière elle un énorme champ de ruines et de souffrances. Pour chaque personne affectée directement par eux, beaucoup le sont indirectement. Les souffrances s'étendent aux parents, conjoints, enfants et amis de toutes les victimes. Les enfants victimes d'un prédateur risquent de devenir des adultes traumatisés, voire des pédophiles eux-mêmes, et ainsi de suite de génération en génération. La famille et les amis du prédateur peuvent souffrir la honte, le mépris, la ruine financière. Une fois Bernard Madoff mis en examen pour avoir volé des milliards de dollars à des épargnants, sa femme a été victime de moqueries, de crachats, d'ostracisme. Son fils Mark s'est pendu deux ans après l'arrestation de son père, incapable de supporter le «tourment» que lui causaient les agissements de son père et la part qu'il y avait peut-être prise.

Voyez comment beaucoup ont perdu foi en l'Église catholique à cause du scandale massif des prédateurs sexuels en soutane. Les quartiers hantés par des prédateurs deviennent des zones de danger où les gens doivent se barricader dans leur propre maison à cause des agressions, des vols et des cambriolages. La ville de New York est bien plus sûre aujourd'hui que lorsque j'y étais en fonction, au début des années 1980, car son maire Rudolph Giuliani et la police locale ont fait la chasse aux prédateurs à tous les niveaux. Une fois ces individus dangereux écartés – y compris ceux impliqués dans des atteintes à la qualité de vie comme la mendicité agressive ou les graffitis –, les citoyens honnêtes ont repris possession des rues.

J'aimerais pouvoir dire qu'il n'y a pas de prédateur dans votre présent et votre avenir; pourtant, il y a des chances qu'il y en ait. Mais avec quelques connaissances, vous saurez mieux détecter les individus dangereux qui déterminent sans pitié notre avenir sans notre consentement. Je ne le dis pas pour vous effrayer, mais pour que vous fassiez attention à eux – car eux font certainement attention à vous. La survie suppose de savoir à quoi ils ressemblent et comment ils se comportent, afin de pouvoir les éviter.

Comment le prédateur agit-il?

Les prédateurs peuvent être subtils et difficiles à détecter si vous ignorez de quoi vous devez être à l'affût. Ils peuvent être intelligents, amicaux, séduisants, tranquilles, solitaires, délinquants, parmi bien d'autres caractéristiques possibles. Avoir du succès, des amis, une situation enviée, n'exclut nullement d'être un prédateur – comme l'ont appris les enseignants, les athlètes, les anciens élèves et les étudiants de Penn State quand Jerry Sandusky a été condamné pour de multiples abus sexuels commis sur des enfants, comme l'ont appris aussi les amis et collègues de Bernie Madoff à la suite de sa colossale escroquerie.

Ces individus sont et demeurent calculateurs, manipulateurs et agressivement prédateurs. Si l'on vous parle de quelqu'un qui a méticuleusement préparé et exécuté un crime, qui a surveillé et poursuivi sa victime, qui est entré depuis longtemps dans la délinquance, qui a voyagé

au loin pour les besoins d'une entreprise illicite ou qui a construit un système pyramidal complexe façon Ponzi, on évoque un prédateur. De même si l'on vous parle de quelqu'un qui est toujours en délicatesse avec la loi, qui commet des délits sexuels à répétition, d'un récidiviste ou d'un individu qui s'arrange pour voler l'argent d'autrui, il s'agit encore d'un prédateur.

Attendez-vous à ce qu'un prédateur change souvent d'emploi, modifie ses projets, ne rembourse pas ses prêts, ruine ou congédie ses relations, déçoive les autres ou profite d'eux et fuie ses responsabilités. Attendez-vous à ce qu'il viole la loi, trompe la confiance, s'empare de ce qui ne lui appartient pas et laisse derrière lui des personnes blessées, déçues, mutilées, quand ce ne sont pas des cadavres. Attendez-vous-y. Après avoir lu ce chapitre, n'allez pas croire que des individus de ce genre s'amélioreront ou ne vous feront pas de mal. Du mal, on le sait, ils en feront. On ne peut prédire en revanche à qui ou à quoi ils vont s'en prendre.

Les prédateurs ont souvent une connaissance superficielle de nombreux sujets et s'en servent pour impressionner ou piéger leurs victimes. Ils adorent manipuler les gens comme des marionnettes, attirer les enfants avec des jouets et des bonbons, séduire les femmes sur Internet pour obtenir une rencontre, convaincre de jeunes garçons ou des jeunes filles de les «aider», manipuler des gens pour leur soutirer leur argent. Ils sont experts dans l'art d'inspirer confiance, ce sont de «beaux parleurs».

Comme les autres personnalités dangereuses de ce livre, les prédateurs s'inscrivent dans un spectre ou un continuum comportemental. Certains d'entre eux commencent à l'extrémité inférieure du spectre et y demeurent. Ils présentent des comportements à risque, par exemple une délinquance d'habitude. Ils pourront montrer de la fausseté dans leurs rapports aux autres. Ou encore multiplier les rendez-vous avec la justice pour de petits délits.

Il y a aussi des personnes si pathologiques, si hors normes, qu'elles sont prêtes à tout faire ou tout tenter dès que l'envie les prend. John Edward Robinson est, pourrait-on dire, un homme de la Renaissance, un véritable entrepreneur de la prédation: escroc, filou, faussaire, kidnappeur et

meurtrier sadique en série, il a été condamné au Kansas en 2003 pour trois assassinats. Il est considéré comme le premier assassin en série à avoir utilisé l'Internet pour attirer les victimes de ses meurtres sadomasochistes. C'est un exemple de prédateur extrême: une sorte de polytechnicien du crime et un individu vraiment dangereux.

Il s'agit là des prédateurs extrêmes dont on parle à la radio ou dans les journaux, mais la plupart ne sont pas remarqués parce qu'ils réussissent ce qu'ils font, ou simplement parce que personne ne les dénonce. Mais peu importe où ils se situent sur le spectre de la prédation, en bas ou en haut de l'échelle, ils partagent un trait avec nous: capables de tirer les leçons de leurs erreurs et de leurs expériences, ils s'enhardissent et deviennent encore plus actifs. Julian (prénom d'emprunt) en est un exemple. J'ai pu observer son comportement parce que sa mère était une amie de ma famille.

Julian a fait ses débuts dès l'enfance en subtilisant de l'argent à ses parents. Les sommes ont grossi, les vols sont devenus plus fréquents. Ses parents s'en rendaient compte, il demandait pardon, puis il recommençait, chaque fois plus habilement. Surveillé par ses parents, il commença à voler de l'argent à ses amis et à ses camarades de jeu, ainsi qu'à leurs parents.

Plus âgé, Julian se mit à dérober des bouteilles de vin et de vodka. Les médicaments vendus sur ordonnance semblaient ne jamais durer, ils disparaissaient complètement; une fois au moins, ils furent remplacés par de l'aspirine. Si on l'accusait de vol, il répondait toujours par des dénégations, de plus en plus habiles. Ses parents, il est vrai, fermaient les yeux, accueillaient trop facilement ses démentis, gobaient ses explications ou, tout simplement, voulaient éviter de trop le stigmatiser; à les en croire, ils se disaient qu'il se rangerait en grandissant.

Dès ses débuts au volant, Julian commença à avoir toutes sortes d'ennuis avec la police. Bosses et rayures se multipliaient sur sa voiture. Un jour, il est rentré à la maison avec un garde-boue manquant. Une heure plus tard, la police était là. Un accident suivi d'un délit de fuite avait fait des blessés. Julian nia, bien entendu. Ce fut son premier crime. Il y en aurait d'autres, mais apparemment ils étaient toujours requalifiés en délits.

À 21 ans, Julian était passé maître dans l'art de siphonner le compte en banque de ses parents à l'aide de chèques falsifiés ou au distributeur automatique. Il continuait à voler des montants de plus en plus élevés. En vieillissant, ses parents devenaient moins rigoureux et d'une certaine manière plus permissifs – ou peut-être baissaient-ils les bras devant un fils devenu prédateur, voleur, menteur, escroc, drogué, et un danger pour eux comme pour la société.

La goutte d'eau qui fit déborder le vase fut le vol de la voiture de son père, qu'il vendit pour les pièces détachées. Juste comme ça. La même semaine, il s'empara des derniers billets de banque conservés par ses parents à la maison, prétendant qu'ils avaient sans doute été «mangés par les souris», car ils étaient cachés derrière une poutre. Mes parents m'ont dit que le père de Julian était physiquement et psychologiquement affecté et déprimé par tout cela; quelques mois plus tard, brisé, il mourut. On raconte que lors des funérailles, Julian réclama sa montre afin de la mettre en gage et s'inquiéta de savoir «s'il restait un peu d'argent dans le testament».

L'histoire ne s'arrête pas là. Julian parvint à obtenir de sa mère qu'elle lui donne procuration sur ce qui restait de son compte d'épargne-retraite, qu'il nettoya proprement. À 70 ans passés, la pauvre femme fut obligée de retourner au travail – elle n'avait plus ni retraite ni maison (celle-ci avait été saisie par la banque) car Julian avait fait «bien d'autres choses».

Imaginez le désastre en termes de souffrances humaines. Julian n'avait tué personne directement, à ma connaissance, mais il a fait souffrir au moins une famille. Et pas qu'un peu. Bien qu'il ait fait l'objet de nombreuses enquêtes, il a toujours échappé à la punition. La nature de ses délits a évolué dans le temps, mais le résultat est toujours le même: non sans charme, il ment, triche, vole ou vit aux crochets des autres. Si vous le croisez, il vous sourira. Et pourquoi pas? D'autres se sont sacrifiés pour lui. Peut-être en ferez-vous autant?

Ainsi, bien que les prédateurs puissent être différents dans leurs agissements, ils ont tous des traits en commun. Ils prennent mais ne donnent pas, ils mettent les autres en danger, ils sont insensibles et méprisants, ils ne se soucient pas d'autrui, même de leurs proches.

Le prédateur n’a ni empathie, ni remords, ni conscience

Regardez une vidéo de Dennis Rader, le tueur en série BTK («*bind, torture, kill*»: ligoter, torturer, tuer), et écoutez-le raconter comment il a sacrifié ses victimes. Vous remarquerez chez lui ce que les psychologues appellent un «affect plat». On retrouve la même froideur, le même langage purement factuel chez certains prédateurs, y compris quand ils décrivent des crimes abominables.

Les prédateurs n’éprouvent pas d’émotion de manière normale. Ils ne comprennent pas la souffrance des autres. Ils ignorent l’empathie. Leurs émotions sont d’ordinaire superficielles ou forcées et égocentriques. Comme le montre l’exemple de Julian, ils sont capables de s’en prendre à ceux qui leur dispensent amour, protection et cadeaux. Notre innocence ou notre malchance sont pour eux des occasions. La divorcée malheureuse, la veuve éplorée sont des tickets-repas. Un enfant confiant ou non surveillé? un sex-toy à attirer par des friandises et des bibelots. Un touriste ou un immigrant? une victime toute désignée pour le vol et le racket. Quiconque est naïf ou en difficulté porte une pancarte «profite de moi». Une catastrophe naturelle est l’occasion de créer un faux site en ligne pour recueillir des dons. La liste est sans fin.

Ces individus distinguent le bien du mal, ils savent ce qu’est le mal, mais le commettent quand même. Exemple: l’Autrichien Josef Fritzl a enfermé dans sa cave sa fille de 18 ans où il l’a tenue prisonnière pendant vingt-quatre ans, la violant plus de trois mille fois, lui faisant sept enfants sans jamais que ceux-ci ou leur mère ne voient un médecin. «J’ai juste un mauvais penchant», aurait-il dit à un psychiatre. Fritzl savait que ce qu’il faisait était mal et a eu plus de huit mille jours pour y mettre fin. Or, il n’en a rien fait.

Chez les prédateurs, tout sentiment de culpabilité est provisoire et non inhibiteur. Il ne les arrête pas, car ces individus ne tirent aucune leçon des souffrances qu’ils causent – ils ignorent les remords. Pour éprouver un sentiment de culpabilité, il faut se sentir responsable de ses actes. Mais le prédateur recherche la jouissance, non la responsabilité, préférant

incriminer son éducation, ses patrons, sa malchance, la pornographie – ou même sa victime – pour éluder sa responsabilité. Jodi Arias a reproché à son petit ami de l'avoir poussée à le filer, à le harceler au téléphone et en personne, à le poignarder à plusieurs reprises, à lui tirer dessus et à presque le décapiter. Rien à voir avec le fait qu'elle était une prédatrice instable et égocentrique incapable d'accepter d'être abandonnée. Non, comme souvent avec les prédateurs, il fallait que ce soit la faute de la victime. Heureusement, les jurés n'ont pas cru ses mensonges.

Le prédateur est froid, insensible, calculateur, manipulateur

Les prédateurs sont d'une froide indifférence. C'est pourquoi on les compare à des reptiles et, devant la justice, ils semblent inaccessibles aux émotions, contrastant radicalement avec les familles éplorées de leurs victimes. «Tuer quelqu'un, c'est comme aller se promener», a résumé Henry Lee Lucas, un célèbre tueur en série. «S'il me fallait une victime, je sortais et j'en trouvais une.» Seuls les prédateurs raisonnent de la sorte.

Pour eux, la vie est un jeu du genre «combien puis-je m'en faire?». C'est pourquoi ils conspirent et trompent. Dans les années 1970, John Wayne Gacy faisait de la politique locale et se déguisait en «Pogo le clown» pour distraire les enfants de son quartier, non loin de Chicago, mais il rusait aussi pour attirer des petits garçons à son domicile, où il a commis pas moins de 33 assassinats sadomasochistes. Ses jeunes victimes l'imploraient de leur laisser la vie sauve et il les exterminait froidement.

Aimé et respecté, le docteur Harold Shipman, mentionné plus tôt, habitait Hyde, en Angleterre. D'un calme olympien, il a caché ses prédations pendant des dizaines d'années. Mû par l'appât du gain, il tuait sans ciller ceux qui avaient le plus besoin de son aide. La vérité ne fut découverte que lorsque ses patients se mirent à mourir en trop grand nombre. Sans quoi il aurait continué. Ses actes criminels ne l'affectaient pas le moins du monde. En fait, il en était presque blasé.

Par nécessité, donc, le prédateur vit dans le mensonge calculé. Alors que nous utilisons les mots pour communiquer, il les utilise, lui, pour manipuler, contraindre, embobiner. Il maîtrise les formules des civilités, de la

persuasion, de la séduction, de la tentation et des excuses comme un artisan maîtrise ses outils ou un musicien ses partitions. Ses promesses de ne jamais recommencer à tromper, voler ou brutaliser sont creuses. Sa parole est sans valeur, et pourtant beaucoup d'entre nous, même des professionnels comme les juges et les forces de police, se laissent berner au nom d'une convention sociale qui veut qu'on lui donne une chance supplémentaire. C'est l'une des raisons qui expliquent le niveau si élevé des récidives: les prédateurs mentent pour sortir de prison en promettant de se ranger, avant de recommencer à commettre leurs méfaits.

Jack Henry Abbott, en prison pour usage de faux et pour avoir poignardé à mort l'un de ses codétenus, est devenu la coqueluche de l'élite intellectuelle après la parution de *Dans le ventre de la bête*, où il a décrit ses séjours en prison. Il a persuadé Norman Mailer de plaider pour sa libération anticipée. Le comité de probation, convaincu par la plaidoirie du célèbre écrivain, a donné son accord. Six semaines plus tard, dans un café, Abbott a poignardé à mort un homme qui l'avait «observé» trop longtemps. Ceux qui avaient réclamé sa libération anticipée se sont étonnés de voir qu'une personne qui maîtrisait si bien les mots était capable aussi de tuer. Ils n'auraient pas dû.

Couplés à des gestes de bonté, les mots peuvent être séducteurs. Jerry Sandusky utilisait ce cocktail, et un sourire permanent, pour piéger ses victimes. Mais quand il enfonçait son pénis dans l'anus d'un enfant (oui, telle est la réalité des actes commis sur ses victimes par cet entraîneur vénéré), il montrait une insensibilité dédaigneuse à l'égard de la dignité de celui-ci.

Les prédateurs connaissent aussi les paroles qui intimident. Il suffisait d'un mot à des bandits fameux comme John Gotti ou James «Withey» Bulger pour convaincre les gens de se soumettre à leur racket, sous peine de mort. Du temps où j'étais au FBI, j'ai interrogé un membre de cette mafia; une petite «conversation» avec les commerçants suffisait pour les convaincre de payer pour être «protégés», dit-il, sans quoi, sait-on jamais, il pouvait arriver que leur coûteuse vitrine soit brisée dans la nuit… Ces petites conversations n'alimentent pas seulement les scénarios de la série

télé *The Sopranos*, elles font fonctionner une industrie du racket très prospère.

Jusque dans le couloir de la mort, Ted Bundy a manipulé les enquêteurs en refusant de révéler les noms de toutes ses victimes. Quelques heures avant son exécution, il a livré un nouveau nom pour obtenir une commutation de peine (qui ne fut pas accordée: il avait trop tiré sur la corde du système judiciaire). La victime ainsi désignée était Sue Curtis, la jeune femme que j'ai citée dans mon introduction, enlevée sur le campus de Brigham Young University, cette nuit tragique où je me trouvais de service.

Le tueur en série Clifford Robert Olson junior a manœuvré le gouvernement canadien au point d'obtenir 10 000 dollars pour chaque victime dont il livrait le nom et le lieu où il l'avait enterrée. En échange de sa coopération, 100 000 dollars ont été versés à sa femme. Il a été assez généreux pour révéler gratuitement le nom de sa onzième victime. Un vrai gentleman.

Le maréchal Hermann Göring, numéro deux dans la hiérarchie du parti nazi, a été l'un des prédateurs les plus célèbres de l'histoire. Il a participé à la création de la Gestapo et, quand il n'était pas occupé à bombarder Londres, il volait des œuvres d'art et autres biens à des Juifs envoyés à la mort. Après la fin de la Seconde Guerre mondiale, alors qu'il était prisonnier des Alliés et attendait d'être jugé pour crimes de guerre par le tribunal de Nuremberg, il manipula à de nombreuses reprises les Américains qui l'avaient capturé. En échange de faveurs, il signait des autographes ou se laissait prendre en photo. Il alla même jusqu'à obtenir de l'un de ses geôliers américains une ampoule de poison retirée de ses bagages, avec laquelle il se suiciderait avant d'être exécuté par pendaison, refusant ainsi la justice au tribunal et à ses millions de victimes.

Mais il y a pire que tirer les ficelles ou manipuler les autres. Le sentiment divin de tenir autrui en sa puissance tourne la tête à bien des prédateurs. Ted Bundy a dit qu'il se sentait tout-puissant puisque détenteur d'un droit de vie et de mort sur ses semblables. Israel Keyes, qui avait caché à travers les États-Unis des «kits pour assassinat» contenant armes et fournitures destinées à faciliter ses crimes, et dont on pense qu'il a pu commettre

jusqu'à 11 assassinats, de l'Alaska au Vermont entre 2001 et 2012, préférait étrangler ses victimes à mains nues pour observer leur agonie les yeux dans les yeux, dans le rôle d'arbitre final de leur vie qu'il s'était arrogé.

Mais le meilleur exemple de la froideur manifestée par ces individus est celui de Charles Ng qu'on voit, dans un enregistrement vidéo des années 1980, martyriser l'une des femmes qu'il tuera avec son complice Leonard Lake dans un donjon bâti par eux en lui disant: «Tu peux pleurer et tout ce que tu veux, comme les autres, mais ça ne changera rien. Nous sommes plutôt – ha, ha! – insensibles, pour ainsi dire.»

Beaucoup de pulsions, peu de maîtrise de soi, aucune réflexion

Bien que ces individus aiment exercer un pouvoir sur les autres, eux-mêmes n'obéissent à aucune morale, aucune éthique; certains d'entre eux, impulsifs et aventureux, aiment prendre des risques. Tel était le cas de Clyde Chestnut Barrow, le Clyde de Bonnie and Clyde: dans sa quête incessante d'émotions fortes, il devint pilleur de banques et assassin. De nombreux auteurs de vols à main armée et de vols à l'étalage en série manifestent ainsi un manque de maîtrise de soi, tout comme les auteurs d'agressions. L'excitation du geste associée à une récompense matérielle appréciable, voilà la définition même d'une bonne affaire pour le prédateur.

La vie de beaucoup de prédateurs semble dominée par le besoin de satisfaire leurs pulsions, même quand ils doivent pour cela se mettre en danger ou faire courir des risques à d'autres. Ainsi, Nushawn Williams a été condamné pour avoir sciemment et intentionnellement transmis le virus du sida à au moins 13 femmes. Criminel d'habitude, également accusé de viol, selon les tribunaux, il a délibérément mis en danger la vie des autres tout aussi sûrement que s'il avait joué à la roulette russe en leur braquant un revolver sur la tempe. De même, Anthony E. Withfield, selon son propre avocat, était «une "bête de sexe" accro à la métamphétamine qui allait d'une femme à l'autre en quête d'un logement, d'argent et de parties de jambes en l'air». Avant d'être pris, il a transmis le VIH à 17 femmes, sans excuse ni remords – apparemment hors de toute maîtrise.

Comme les narcissiques, les prédateurs peuvent réagir très vivement à la plus petite provocation, au moindre mot pris pour une insulte. Souvent, ils sont totalement dépourvus d'inhibition ou de sang-froid. En prison, ils éviteront même de se dévisager mutuellement, car ils savent très bien qu'un regard soutenu dans un couloir suffit à déclencher une altercation ou une riposte mortelle.

Cette évocation rappelle le personnage mémorable de Tommy DeVito joué par Joe Pesci dans *Les affranchis* – fantasque, hypersensible aux affronts, rancunier et dépourvu de conscience. Vous croyez qu'on ne voit ça qu'au cinéma? Non, de telles personnes existent vraiment. Richard Leonard «The Iceman» Kuklinski avait mauvais caractère et ne faisait pas de quartier si on l'insultait. C'est pourquoi la pègre l'avait embauché comme tueur à gages. Après son arrestation, il dit ne pas se rappeler le nombre exact de personnes tuées par lui, 200 peut-être. Il tuait d'abord et posait des questions après. Ce que font les prédateurs dans la vie réelle est souvent pire que ce qu'en montre le cinéma. En l'occurrence, le personnage de Tommy DeVito était bien au-dessous de Kuklinski.

Les prédateurs abusent souvent de l'alcool et de substances illicites, ce qui tend à les rendre plus instables, moins inhibés et plus dangereux. Il leur arrive aussi de consommer intentionnellement de l'alcool et des drogues pour réduire leurs inhibitions ou séduire autrui. Quand j'étais au FBI, j'ai étudié de nombreux cas de beaux-pères ou même de pères qui faisaient consommer de l'alcool ou de la drogue à de très jeunes filles, y compris leurs propres filles, afin de les violer. Ainsi, John Wayne Gacy faisait boire ses victimes pour les rendre plus malléables, surtout au moment de les violer puis de les tuer avec sadisme.

Même si les prédateurs sont souvent mus par des pulsions ou disent ne pouvoir se retenir, leurs actes sont inexcusables. S'ils font le moindre retour sur eux-mêmes, c'est pour améliorer leurs méthodes de prédation. Ne comptez pas sur eux pour pratiquer l'introspection afin de devenir meilleurs. Ils ne le feront pas.

Des mots pour décrire le prédateur

Une fois encore, voici, sans la moindre censure, quelques-uns des termes utilisés par les victimes. Vous noterez sans doute à quel point ils ressemblent à ceux qui décrivent la personnalité narcissique (voir le chapitre 1) et, pourtant, combien le prédateur se distingue foncièrement de toutes les autres personnalités:

abusif, affranchi, amateur de sensations fortes, amoral, animal, anormal, antipathique, arnaqueur, arrogant, asocial, attirant, autoritaire, avare, bandit, barbare, bestial, bizarre, boutefeu, brut, brutal, calculateur, cambrioleur, capricieux, changeant, charismatique, charmant, clair, condescendant, corrompu, corrupteur, creux, criminel, cruel, dangereux, débrouillard, déconcertant, dégénéré, dégoûtant, dégradant, délétère, délictueux, délinquant, déloyal, dépravé, dérangé, désinvolte, désorienté, destructeur, diabolique, discordant, dominant, douteux, dur à cuire, effrayant, égocentrique, égoïste, électrisant, endurci, envoûtant, épineux, équivoque, escroc, exploiteur, fallacieux, farouche, faussaire, féroce, filou, fou, fourbe, fraudeur, froid, fuyant, gangster, gigolo, grandiose, grossier, horrible, hostile, hypocrite, immoral, impassible, impitoyable, implacable, imposteur, impulsif, incompatible, inconstant, incorrigible, incrédule, indécent, indifférent, indigne de confiance, inexpressif, infernal, infidèle, inhumain, innocent, insatiable, insensible, insignifiant, instable, intense, intéressant, intimidant, irréfléchi, irresponsable, irritable, irritant, joueur, kleptomane, lisse, louche, louvoyant, lubrique, machiavélique, maléfique, malhonnête, malin, malveillant, manipulateur, mauvais garçon, méchant, menteur, méprisant, merdeux, mesquin, monstre, mortifiant, motard, mystificateur, narcissique, nomade, notoire, nuisible, offensif, ordurier, parasite, pédophile, perfide, perturbateur, pervers, peu fiable, peu scrupuleux, pointilleux, possessif, prédateur, pressé, proxénète, querelleur, rapide, retors, ruineux, rusé, rustre, sadique, salaud, sangsue, sans cœur, sans tact, sarcastique, sauvage, séducteur, séduisant, spirituel, superficiel, téméraire, tordu, toxique, tricheur, trompeur, troublant, tueur, tyran, tyrannique, vandale, vaurien, veuve noire, vil, vindicatif, violent, violeur, voleur, vulgaire

L’effet que le prédateur produit sur vous

Comptez sur les prédateurs pour bouleverser votre existence et ravager vos rêves ou vos aspirations: ils pensent d’abord à eux-mêmes et n’aiment pas qu’on se mette en travers de leur chemin. Peut-être les trouverez-vous au premier abord intelligents, charmants et intéressants, mais quand vous découvrirez ce qu’ils ont fait – ou quand ils s’en prendront à vous, ce qui peut arriver à tout moment –, l’effarement et la douleur seront indescriptibles.

Vous les trouverez épuisants, car vous devrez toujours rester sur vos gardes, cacher ce à quoi vous tenez, essayer de ne pas les contrarier ou lutter pour survivre. Ils peuvent vous tourmenter ou vous épuiser – la décision leur appartient. Vous vous souvenez du père de Julian?

Eleanor, une femme charmante que j'apercevais de temps en temps à des conférences sur le profilage de délinquants, s'était méfiée de son fils pendant des années, pour rien. La dernière fois que j'ai eu de ses nouvelles, elle m'a dit que son «bon à rien de fils» quadragénaire avait pris tout son argent. Elle s'était épuisée en tentant, disait-elle, d'avoir toujours «un pas d'avance sur ce garçon». Ce prédateur qu'elle avait protégé et nourri avec bonté l'avait ruinée. À 60 ans, cette infirmière proche de la retraite devait occuper deux emplois à la fois pour faire face à ses obligations financières – et elle n'éprouvait plus ni affection ni espoir pour son fils.

Certains prédateurs convaincront leur famille ou leurs amis de se porter garants pour un prêt ou d'engloutir leurs économies dans un placement sans avenir ni perspectives. Ils se moquent des dommages qu'ils causent ou de l'argent que vous pourriez perdre, tant que ce n'est pas le leur. Demandez à des prêteurs de caution combien de cas ils connaissent où un délinquant d'habitude a fait défaut sur un prêt, laissant appauvrie sa famille à laquelle il avait fait souscrire pour sa libération des centaines ou des milliers de dollars de caution, ou qu'il avait même poussée à hypothéquer son logement. C'est consternant.

Ces individus dangereux n'hésitent pas à vous mettre en danger par leur comportement. Ils sont du genre à vous emprunter votre voiture pour aller dévaliser une banque ou à vous prier de les conduire chez un ami avec une valise bourrée de drogue. À vous demander de mentir et de les couvrir au travail pour cacher leurs activités délinquantes. Ou de leur fournir un alibi. Soudain, vous vous trouverez en infraction parce qu'ils vous auront prié de leur faire une faveur, de mentir sur leur compte ou de prendre part à un acte illégal.

Attendez-vous à éprouver un malaise devant leur regard intrusif, leurs questions ou leur présence importunes. Ils déconcertent en devenant trop vite trop amicaux, puis s'incrustent avec trop de familiarité. Dans *The Talented Mr. Ripley*, Matt Damon joue le rôle d'un prédateur qui s'accroche aux basques de ses victimes jusqu'à ce qu'il obtienne ce qu'il désire. De la même manière, les prédateurs ont des exigences qu'on ne souhaite pas vraiment satisfaire, ou bien ils recherchent une intimité ou empiètent sur

notre vie privée sans se préoccuper de nos souhaits ou de nos besoins. Ce n'est pas un hasard, c'est délibéré.

Devant certains prédateurs, vous aurez peut-être une vraie réaction physique. Il se peut que vous vous mettiez à trembler ou que vos cheveux se hérissent, comme cela m'est arrivé. Un chercheur et écrivain connu, J. Reid Meloy, Ph.D., a découvert que même les professionnels formés éprouvaient une réaction viscérale devant les prédateurs. Dans son livre*La peur qui vous sauve*, Gavin de Becker décrit comment ces individus toxiques nous touchent à un niveau très primitif (limbique) – une sorte de système d'alarme subconscient issu de l'évolution qui nous avertit d'un danger. Hélas, la société nous apprend à le désactiver et à présupposer que tout le monde est bon et aimable. Tandis que vous vous efforcez de faire confiance aux prédateurs, eux s'efforcent de découvrir toutes vos faiblesses exploitables pour mieux profiter de vous. Ils vous déroberont votre bienveillance, votre vertu ou votre générosité comme si elles leur appartenaient.

Quant à la réciprocité, ils l'accordent où et quand cela leur chante, ou pas du tout. En 2013, la famille de Michael Chadd Boysen attendait impatiemment qu'il soit libéré après avoir purgé une peine de prison pour cambriolage. Ses grands-parents lui avaient préparé une chambre, ils sont allés le chercher à sa sortie de prison, l'ont emmené se procurer une nouvelle carte d'identité et l'ont même accompagné à son premier rendez-vous avec son agent de probation, uniquement pour s'assurer que tout allait bien. Un peu plus tard le même jour, Boysen les a tués. Ainsi ont-ils été récompensés de leur affection.

Quand nous aidons ces individus, quand nous leur donnons quelque chose ou que nous les accompagnons, nous leur permettons de profiter encore plus de nous ou des autres, nous les y incitons. Penser qu'ils vont changer ou que «cette fois ce sera différent» revient à espérer qu'un serpent sera moins un reptile parce que vous l'aurez nourri et caressé dans le sens des écailles. N'attendez pas de bonté de la part de ceux qui ne peuvent en donner. Ils peuvent fournir de la gentillesse quand ils le veulent pour obtenir ce qu'ils veulent. La gentillesse, cependant, peut aveugler des parents au

point de laisser leur progéniture en compagnie d'un bourreau d'enfants en série comme Jerry Sandusky.

Une fois qu'ils en auront fini avec vous, non seulement vous vous sentirez violé ou trompé, mais du fait de leur profonde traîtrise, vous hésiterez à faire confiance à votre prochain. Le passage entre les mains d'un prédateur déclenche souvent un syndrome de stress post-traumatique. Savoir que vous avez été utilisé est profondément blessant. J'ai parlé à des victimes qui, des années plus tard, demeuraient perturbées, traumatisées et méfiantes. Certaines d'entre elles suivent encore une thérapie, d'autres prennent des médicaments. Je connais des parents qui ont dû solliciter un traitement médical contre l'anxiété parce que leur fille s'était enfuie avec un prédateur notoire ou l'épousait.

Comme je l'ai dit, les prédateurs laissent derrière eux un vaste champ de souffrances humaines. Le type et le moment précis ne dépendent que d'eux. Si vous vous liez à un prédateur, vous prenez un gros risque pour votre sécurité et celle des êtres qui vous sont chers. Vous risquez d'exposer les autres à un danger inutile simplement en ouvrant la voie au prédateur. De grâce, ne prenez pas ce risque.

Le prédateur dans l'intimité

Il n'y a pas d'égalité dans une relation avec un prédateur. Ces individus s'en prennent aux gens confiants et à ceux qui s'occupent d'eux ou fonctionnent en parasites, se nourrissant sur leur hôte. Ils espèrent bien que vous subviendrez à tous leurs besoins – mais n'attendez pas d'eux qu'ils trouvent un emploi ou qu'ils aident aux tâches ménagères. Ils ont toujours une bonne excuse pour ne pas trouver de travail: on ne les apprécie pas à leur juste valeur, le poste n'est pas assez bien pour eux, le patron est nul, les horaires sont trop lourds, etc. Ils vous pomperont jusqu'à ce que vous n'ayez plus rien à donner ou qu'ils se lassent de vous. Puis ils passeront à une autre personne ou une autre situation exploitable.

Elizabeth, rencontrée au cours d'une formation comportementale que j'animais, est une professionnelle accomplie et intelligente qui a eu la malchance d'épouser un prédateur parasitique. Très athlétique, il paraissait

bien, gentil, et était toujours prêt à partager une bière, mais il ne faisait rien. Elle tenta la recherche d'emploi, le conseil conjugal, le conseil professionnel et diffusa même son curriculum vitae. Elle raconte qu'il passait toutes ses journées à la maison à regarder du porno pendant qu'elle travaillait. Ces trois années en sa compagnie lui coûtèrent près de 40 000 dollars, car elle payait tout: vêtements, bijoux, vacances, clubs de golf, déplacements, ordinateurs, appareils photo, etc. Quand enfin elle en a eu assez et lui a demandé de s'en aller, contre toute vraisemblance, il a réclamé une partie de sa pension de retraite alors qu'ils n'avaient été mariés que pendant trois ans. Voilà bien notre prédateur parasite: réclamer toujours davantage.

Le prédateur en couple peut être fatal. Sur toutes ses photos, Laci Peterson semble heureuse et dynamique, mais en 2002, alors qu'elle était enceinte, son mari, Scott Lee Peterson, voyait d'autres femmes en secret. Un soir de Noël, comme l'a prouvé le procureur lors de son procès, Scott Peterson éventra Laci, la tuant ainsi que son fœtus de près de huit mois. En prédateur, il s'était dit qu'il était temps qu'elle s'en aille.

En 2003, Stacy Ann Cales épousa Drew Peterson (aucun rapport avec Scott Peterson) peu après qu'il eut divorcé de sa troisième femme, Kathleen Savio. Un an plus tard, cette dernière était trouvée morte dans une baignoire vide. On conclut initialement à un «accident». Stacy fut l'une des premières à défendre son mari quand on commença à le soupçonner du meurtre de son ancienne épouse. Sa fidélité et son loyalisme étaient mal placés, car elle avait épousé un prédateur pour qui la vie ne valait pas grand-chose. Quatre ans plus tard, Stacy elle-même disparut, au désespoir de sa famille qui, assez logiquement, redoutait Drew Peterson. Après sa disparition, sur l'insistance des deux familles, la police rouvrit l'enquête sur la mort de Kathleen Savio et détermina qu'elle n'était pas accidentelle. La chance de Drew Peterson avait tourné. En 2013, il a été condamné à trente-huit ans de prison pour l'assassinat de Kathleen Savio. Hélas, on n'a jamais retrouvé le corps de Stacy; sa famille n'a pu ni obtenir justice ni tourner la page.

Telle est la dure réalité de ceux qui épousent un prédateur ou partagent sa vie. Chaque jour, en moyenne, trois femmes meurent entre les mains d'un

«prédateur intime». Ce type d'homicide représente 30 % des meurtres de femmes et 5 % des meurtres d'hommes, selon le service statistique de la justice américaine. Ces chiffres sont consternants, et il existe souvent des signes avant-coureurs de danger, à condition d'y faire attention et de savoir ce qu'on recherche.

Les précédentes épouses de Drew Peterson ont raconté combien il avait été brutal et insensible avec elles – indices probables de ce qui allait se produire. Passez à côté de ces signes ou agissez trop tardivement et vous-même ou vos proches risquez de le payer au prix fort. Le temps presse. Demain, d'après la statistique qu'on vient de citer, trois femmes de plus auront perdu la vie.

Même s'il a belle allure sur le papier, un prédateur reste un prédateur. Colette Stevenson avait épousé un médecin diplômé de Princeton, officier de l'armée américaine et ancien membre des forces spéciales. Mais en 1970, quand cet homme, Jeffrey Robert MacDonald, fut las d'elle et de leurs enfants, il les élimina en imputant le massacre à des hippies toxicomanes. Ni les enquêteurs ni les jurés n'avalèrent son histoire. La scène du crime avait été «maquillée» pour évoquer une violation de domicile et ses propres blessures étaient toutes superficielles. Jeffrey MacDonald est toujours derrière les barreaux. Aussi froid qu'un glaçon, il continue à se dire innocent et cherche à obtenir une révision de son procès.

Si vous fréquentez un prédateur, vous vous trouvez en équilibre entre comportement à risque, violence psychologique et danger pour votre vie. La situation est toujours précaire. Combien de fois avons-nous eu connaissance d'une épouse ou d'une petite amie terrifiée au point d'écrire dans son journal ou de confier à des parents ou amis qu'en cas de décès ou de disparition, le coupable serait probablement son compagnon? Ces femmes avaient des prémonitions parce qu'elles voyaient de près le comportement du prédateur.

Certains prédateurs mènent une double vie. Ils chassent hors de chez eux et les membres de leur famille n'en savent rien – ou s'ils ont des soupçons, ils ont trop peur pour poser des questions. Imaginez-vous découvrant que papa ou maman a payé la maison où vous avez grandi avec de l'argent volé.

Comment aimer un parent qui proclame son affection mais qui s'en est pris à d'autres, physiquement, émotionnellement ou financièrement? Et si vous l'aimez, quel en est l'effet sur vous? Ce ne sont là que quelques-uns des moyens par lesquels ces individus font du mal à leurs enfants sans lever le petit doigt sur eux.

Ne croyez surtout pas que les prédateurs sont toujours à la disposition de leurs enfants. Prévoyez qu'ils seront absents ou distants, brutaux parfois, ou qu'ils exposeront leur progéniture au ridicule, au mal, au danger, à la délinquance et au risque d'incarcération.

Les pires situations sont celles où le prédateur implique toute sa famille dans ses activités criminelles. Les journaux sont pleins d'histoires de maris qui ont utilisé leur épouse pour commettre un crime. Brian David Mitchell et sa femme, Wanda Barzee, ont enlevé Elizabeth Stuart dans l'Utah en 2002 et l'ont retenue pendant neuf mois. Jayce Lee Dugard a été enlevée à l'âge de 11 ans et retenue captive pendant dix-huit ans en Californie par un détraqué sexuel, Phillip Craig Garrido, aidé de sa femme, Nancy. Respirez un bon coup et lisez son livre, *On m'a volé ma vie*, où elle raconte son calvaire. Il devrait vous arracher des larmes. C'est l'histoire de la rédemption remarquable d'un être humain victime d'une prédation.

On dit souvent que les prédateurs apprennent à leurs enfants à voler, tricher, mentir, éluder leurs responsabilités, se battre et piétiner les règles de la société. Certains de ceux que j'ai étudiés ou rencontrés punissaient leurs enfants, non pour avoir commis des délits, mais pour s'être fait prendre. John Walker, spécialiste des communications dans la marine des États-Unis, a espionné pour les Russes pendant des décennies. Non seulement il a mis son pays en danger en livrant des secrets de chiffrage, mais il a enrôlé comme complice son fils, Michael Walker. John Walker a été condamné à la prison à vie pour espionnage, Michael, à vingt-cinq ans de prison. De même, le parrain mafieux John Gotti a joué un vilain rôle dans l'éducation de son fils John A. «junior» en lui apprenant à vivre comme un gangster. Le gouvernement fédéral ne pouvait évidemment que s'intéresser à lui une fois son père disparu. En 1999 il a ainsi été conduit à plaider coupable de racket – détournement de prêt, paris illégaux et extorsion de fonds – avec à la clé

une peine de six ans de prison. Entre 2004 (avant sa sortie de prison) et 2009, il a été mis en cause dans quatre autres procès pour racket (finalement ajournés), supportant stress et frais de justice. Ce n'est pas le genre de vie que la plupart des gens désirent pour leurs enfants. À moins d'être un prédateur, bien sûr – auquel cas, ce que vous léguez à votre famille n'a aucune importance.

Il y a aussi ceux qui s'en prennent à leur propre famille. Qui abusent de leurs beaux-enfants et de leurs propres enfants. Ou qui persécutent leurs propres parents, comme les frères Lyle et Erik Menendez, deux tueurs de sang-froid qui, en 1989, ont assassiné leur père et leur mère à coups de fusils pendant qu'ils regardaient la télévision chez eux; ils se sont ensuite lancés dans une frénésie d'achats et de festivités jusqu'à leur arrestation. Ces tueurs avaient été gâtés (école, argent, vêtements, automobiles, leçons de tennis). Mais les prédateurs ne sont jamais rassasiés.

Il arrive que des prédateurs très subtils commencent par tester les membres de leur famille pour apprécier leur réaction. Carla, originaire de Miami, m'a raconté comment son second mari avait commencé à montrer trop d'intérêt pour sa fille de 14 ans presque aussitôt après leur mariage. Le temps passant, elle a remarqué que les contacts entre eux devenaient de plus en plus fréquents; ils multipliaient les chatouilles et les bagarres au sol. Puis il y a eu des étreintes et des embrassades qui lui semblaient trop prolongées. En découvrant qu'il avait emmené sa fille chez Victoria's Secret pour lui acheter des sous-vêtements à son insu, Carla a commencé à se dire que quelque chose n'allait pas – surtout quand sa fille lui a dit que ce n'était pas la première fois.

Les impressions de Carla ont été confirmées quand elle a découvert des courriels envoyés par son mari à sa fille depuis son bureau. Ce n'étaient pas d'aimables badinages. Carla a interrogé sa fille. Celle-ci n'avait rien voulu dire pour ne pas faire d'histoires ou nuire au bonheur de sa mère. En réalité, le mari avait tenté d'aller au-delà des embrassades; il lui avait mis la main entre les cuisses en voiture et l'avait touchée d'autres manières, progressivement plus intimes et plus ignobles.

Carla a questionné son nouveau mari. Bien entendu, il pouvait tout expliquer: il essayait de s'adapter et d'être comme un père pour sa belle-fille, il avait touché son entrejambe accidentellement, ou bien cela ne s'était jamais produit. Rien n'était sa faute. Brutalement, il a fait entrer la fille de Carla dans la conversation, lui demandant: «N'ai-je pas été gentil avec toi? Ne t'ai-je pas acheté des choses? S'il te plaît, dis à ta mère que tout cela est une erreur.» Que pouvait donc faire la jeune fille (qui, d'après Carla, tremblait comme une feuille)? Et l'homme de conclure: «Tu vois? Tout va bien.»

Téléphone mobile en main, Carla lui a dit: «Tu as une heure pour faire tes valises et t'en aller, ou j'appelle la police.» Elle a emmené sa fille au-dehors et lui a demandé d'attendre chez un voisin.

Il a tenté de parlementer. Elle a montré l'horloge. Carla m'a dit qu'à cet instant, les poils de son cou étaient hérissés et qu'elle frissonnait en pensant à tout le temps qu'il avait passé seul avec sa fille et à ces messages qu'elle avait lus. Mais ce qui la blessait vraiment, c'était ses tentatives pour la tourner en dérision et lui faire croire que tout se passait dans sa tête – tactique courante chez les prédateurs. À ce moment, elle a su qu'elle était en présence de l'un d'eux. Et cela n'a fait qu'accroître sa colère car, disait-elle: «Il était là à essayer de m'emberlificoter encore pour que je ferme les yeux.»

Les beaux-enfants sont souvent la cible d'abus sexuels. J'admire Carla: elle a fait ce qu'il fallait faire, et sans tarder. Mais à quel prix (temps, argent, dépositions devant le tribunal, formalités de divorce, frais d'avocat, etc.)… La perte de confiance lui a provoqué des cauchemars et sa fille a souffert de troubles psychologiques, perturbée par la pensée que sa mère avait fait entrer un personnage dangereux dans leur foyer. Des années plus tard, tous les protagonistes de l'affaire en souffraient encore. Tel est le champ de ruines que le prédateur laisse derrière lui.

Heureusement, Carla a pris le dessus. Bien d'autres femmes n'y parviennent pas. Certaines sont incapables de prendre la tangente ou de discerner à temps les signaux d'alarme. Et dans certains cas, la victime est trop jeune, trop démunie ou trop confiante pour s'échapper. Tous les enfants

de Marybeth Tinning (neuf au total) sont morts durant la période où elle en a eu la garde – l'administration n'a hélas pu prouver que le meurtre d'un seul d'entre eux. Diane Downs se disait que ses trois rejetons l'empêchaient d'attirer un homme qui ne voulait pas d'enfant. En 1984, elle fut condamnée pour avoir tiré sur eux avec une arme à feu, tuant l'un des trois. Quelle horreur ces enfants ont dû vivre.

En 1999, à Tampa, à la demande du shérif du comté de Hillsborough, j'ai participé à une enquête sur Crista Decker, mère de trois enfants. Elle a raconté aux enquêteurs que son fils de six mois avait été enlevé de sa voiture pendant qu'elle était partie chercher un chariot de supermarché.

Au cours de mon entretien avec elle, quelques heures seulement après ce prétendu enlèvement, je lui ai demandé de me parler de ses enfants. Il était frappant de constater combien elle en parlait différemment. Elle avait des mots chaleureux à propos de ses deux aînés. Mais elle montrait une certaine froideur envers son fils disparu. Son récit nous inspirait déjà quelques doutes, mais ce qui la trahissait était le fait que, alors que quelques heures seulement s'étaient écoulées depuis la disparition du bébé, elle en parlait au passé. «C'était un gentil bébé», m'a-t-elle dit. De ses deux enfants, elle disait: «Ce sont de bons enfants.»

La froideur de son ton et l'utilisation d'un temps passé («c'était») nous ont laissés penser que l'enfant était déjà mort et qu'elle le savait. Et c'était bien le cas. Elle a fini par avouer avoir étouffé son bébé (dont le père n'était pas son mari) dans un sac-poubelle «parce qu'il n'arrêtait pas de pleurer». Oui, telle est la froideur des prédateurs.

Il y a là-dedans une leçon pour nous tous: un couple, une famille ne sont jamais sûrs si l'une des personnes en présence est un prédateur.

Le prédateur dans le monde extérieur

Les rencontres avec les prédateurs sont éphémères dans la plupart des cas. On peut les croiser lors d'une manifestation sportive, dans un bar, au travail, à un concert, ou leur être présenté par quelqu'un. Ils vont et ils viennent; après tout, on n'a pas forcément sa place dans leur emploi du temps. Il arrive cependant d'en rencontrer parce qu'on est leur cible, ou à cause de

son métier ou de sa situation. Il convient alors d'être particulièrement vigilant.

Il y a des auteurs de détournements d'argent, des voleurs de banque, des pickpockets, des voleurs de voitures et bien d'autres encore. Mais si les États-Unis ont adopté des textes comme la loi Adam Walsh sur la protection et la sécurité des enfants, la loi Megan[4] et la loi Jessica[5], entre autres, c'est pour une bonne raison: beaucoup de prédateurs s'attaquent aux mineurs. Certains passent une partie de leur vie en prison. Dès qu'ils en sortent, ils frappent à nouveau. D'autres agissent pendant des décennies sans être repérés: vous vous souvenez du scandale des prêtres catholiques pédophiles?

Nous avons de la chance d'avoir ces lois, elles sont utiles. Mais malgré elles, il reste des gens comme Jerry Sandusky, qui s'en prennent aux enfants. La prédation sexuelle sera toujours un problème considérable pour la société. Après tout, qui en Angleterre aurait imaginé Jimmy Savile, personnalité célèbre de la BBC, animateur d'une émission pour les jeunes, en train de violer des enfants? Or il l'a fait pendant des dizaines d'années; et pourtant, toutes les accusations ont été écartées en raison de son rang social et de sa popularité. Vérité axiomatique: il n'est jamais bon pour les enfants de côtoyer des prédateurs, quels qu'ils soient.

Les femmes aussi sont souvent la cible de prédateurs. Dans les années 1960, Albert Henry DeSalvo, alias l'Étrangleur de Boston, parcourait la ville à la recherche d'aubaines. Il s'introduisait au domicile des femmes sous une multitude de prétextes (il représentait une agence de mannequins, sa voiture était tombée en panne, il avait besoin de téléphoner, etc.). Les femmes le rencontraient chez elles, où elles se sentaient en sécurité – mais, comme je l'ai dit, on n'est jamais en sécurité à côté d'un prédateur.

On peut parfois pénétrer sans l'avoir voulu sur le terrain de chasse familier d'un prédateur, où il pourra plus aisément poursuivre son dessein. Natalee Holloway était allée en vacances avec ses copains de lycée à Aruba en 2005. Elle a disparu quelques heures après avoir rencontré Joran van der Sloot et a très probablement été tuée peu après; son corps n'a jamais été retrouvé.

À première vue, van der Sloot était un bel homme charmant et amusant. Hélas, Natalee n'a pas eu assez de temps pour découvrir à quel point le personnage était abominable. Cinq ans après la disparition de Natalee, van der Sloot enleva et assassina Stephany Tatiana Flores Ramírez, qu'il avait rencontrée au Pérou en jouant aux cartes dans un casino. Pourquoi faire cela, demandez-vous? C'est le genre de question que se posent les parents d'un enfant disparu. Hélas, les prédateurs n'ont pas vraiment une raison d'agir, c'est simplement qu'ils en ont l'occasion.

Il suffit parfois de vivre à proximité d'un prédateur. La semaine même où j'ai commencé à rédiger ce chapitre, en mai 2013, Ariel Castro a été arrêté à Cleveland. Il avait enlevé trois jeunes filles et les avait gardées en otages pendant dix ans, faisant au moins un enfant à l'une d'entre elles. Ces jeunes filles avaient eu la malchance d'habiter le même quartier que ce prédateur ignoble, qui s'est plus tard pendu dans sa cellule plutôt que d'affronter ses juges. Castro a échappé à la justice en se suicidant avant son procès.

Il y a ensuite des prédateurs sectoriels, qui adaptent leur prédation à leur activité ou à leur lieu de travail. Charles Cullen, par exemple, était infirmier de nuit; il a avoué avoir tué au moins 40 malades, mais il se peut que ce soit beaucoup plus. Il a commis ses pires méfaits au travail et nulle part ailleurs.

Dans les années 1980, Clyde Lee Conrad a lui aussi adapté ses activités à son environnement. Sergent de l'US Army, stationné en Allemagne, il détournait des fournitures militaires quand il le pouvait, revendait du carburant et des rations de cigarettes au marché noir, et si ce n'était pas assez, il volait des secrets militaires pour les vendre aux pays soviétiques du pacte de Varsovie. Sa trahison a mis en danger des dizaines de milliers de soldats et des millions de civils en Europe – tout cela pour de l'argent.

Certains prédateurs sont des piliers de leur collectivité – anciens combattants, fidèles des églises, bénévoles, chefs scouts, entraîneurs, fonctionnaires. Rita Crundwell, contrôleur financier de Dixon, dans l'Illinois, était aussi connue pour sa passion: l'élevage de chevaux de course. Elle a détourné 53 millions de dollars en vingt-deux ans de carrière. Dennis Rader, le «tueur BTK», était responsable d'une église et

fonctionnaire communal modèle; il exploitait sa connaissance de la ville et la mobilité que lui valait son emploi pour repérer ses victimes.

Puis viennent les prédateurs en entreprise, qu'on rencontre dans les grandes institutions aussi bien que dans les TPE (Travaux pratiques encadrés). On dit parfois que le climat des affaires contemporain, en particulier le coupe-gorge aux enjeux énormes qu'est le monde de la finance, attire et récompense les comportements de prédation. Ces individus peuvent être charismatiques et intéressants, mais peuvent aussi mettre leur entreprise en danger à cause de leur comportement impulsif et offensif. On l'a bien vu avec Kenneth Lay et Jeffrey Skilling chez Enron. Ils ont été poursuivis pour fraude et la faillite de l'entreprise en 2001 a été la plus importante de son époque. Bien des gens y ont perdu soit leur gagne-pain soit leurs économies. Le cas d'Enron rappelle que la prédation intervient souvent aux échelons supérieurs du monde des entreprises, si des individus sans moralité sont aux commandes. La crise de 2008 a été causée en partie par des prédateurs qui, dans les milieux financiers, ont mis au point des formules de prêts à risque, puis les ont garanties avec des contrats de couverture alors qu'ils les savaient très instables, sinon toxiques.

Être dur et ambitieux en affaires est une chose; commettre des actes illicites et des fraudes délibérées en est une autre. Les entreprises découvrent qu'il est périlleux, pour elles-mêmes, pour leurs investisseurs et pour leur personnel, d'employer un prédateur. Il peut accomplir des actes risqués ou s'avérer perturbateur, déstabilisant ou dangereux pour leur activité.

Travailler avec un prédateur est déjà assez redoutable, mais vivre sous sa coupe peut être horrible s'il dirige un gouvernement. Interrogez donc ceux qui ont connu Adolf Hitler, Pol Pot ou Joseph Staline. Radovan Karadzic, parfois surnommé le «Boucher de la Bosnie», ne valait pas mieux, à en croire ses victimes. Ni le président irakien Saddam Hussein, qui utilisait la torture et les gaz contre sa propre minorité kurde.

Alors que je rédige ce chapitre, la Syrie fait l'actualité. Bachar Hafez el-Assad, pas exactement ce qu'on pourrait appeler un ami des droits de l'Homme, envoie l'armée contre ses concitoyens et emploie des gaz

toxiques; les réfugiés se comptent par millions, les morts par dizaines de milliers.

Les dirigeants prédateurs ont une seule mission: garder le pouvoir par n'importe quel moyen. Pour eux, la souffrance et la mort n'ont pas d'importance. Une maxime attribuée à Joseph Staline le dit bien: «Tuez une personne et c'est une tragédie nationale, tuez un million de gens et c'est une statistique.» Oui, ils sont froids à ce point.

Ce chapitre aura démontré, je l'espère, que les rencontres avec les prédateurs sont toujours dangereuses. Parfois, on croise leur chemin pour s'être trouvé au mauvais endroit au mauvais moment. Il arrive aussi qu'on les ait pour patron ou pour voisin. Néanmoins, il reste possible d'œuvrer à sa propre sécurité quand on sait comment ces gens agissent. On peut alors observer les comportements qui révèlent une personne toxique, dramatiquement irresponsable, complètement égocentrique, dangereusement intrusive ou même présentant une menace mortelle. Cette responsabilité nous incombe vis-à-vis de nous-mêmes et de ceux qui nous sont chers.

Votre liste de contrôle pour reconnaître les prédateurs

Les signaux d'alarme qui révèlent le prédateur

Comme je l'ai indiqué dans l'introduction, j'ai mis au point de nombreuses listes comportementales durant ma carrière pour m'aider à identifier les personnalités dangereuses. La liste de la page suivante va vous aider à déterminer si tel ou tel individu de votre entourage présente les caractéristiques du prédateur et où il se situe dans son degré de prédation (calculateur, opportuniste, froid, insensible, dépourvu de conscience ou carrément dangereux). Cela vous permettra d'évaluer son niveau de toxicité, de mieux savoir comment vous comporter envers lui et de déterminer dans quelle mesure il peut constituer une menace pour vous ou pour autrui.

Cette liste de contrôle, comme les autres figurant dans ce livre, a été conçue pour être utilisée au quotidien, par vous et moi, c'est-à-dire par des

gens qui ne sont ni des scientifiques ni des professionnels de la santé mentale. Il ne s'agit pas d'un outil de diagnostic clinique. Son seul but est d'éduquer, d'informer ou de valider ce que vous avez vu ou vécu.

Lisez attentivement chacune des 150 phrases de la liste et cochez les cases qui correspondent à l'attitude ou au comportement de l'individu auquel vous pensez et que vous soupçonnez d'être un prédateur. Soyez honnête; pensez à ce que vous avez entendu de la bouche de cet individu, à ce que vous l'avez vu faire ou à ce que d'autres vous ont dit de lui. De toute évidence, la meilleure preuve est ce que vous avez observé vous-même et ce que vous ressentez en présence de cette personne ou lors de vos contacts avec elle.

Ne cochez que les phrases pertinentes, celles qui ne font aucun doute pour vous. Ne faites pas de suppositions et, *si vous n'êtes pas sûr, ne cochez pas la case*. Certaines affirmations ont l'air de se répéter ou de se recouvrir – je l'ai fait délibérément pour saisir toutes les nuances du comportement prédateur en fonction des descriptions ou des expériences de celles et ceux qui ont côtoyé ce type de personnes.

Il est très important d'aller jusqu'au bout de la liste telle qu'elle a été conçue afin d'obtenir une conclusion plus fiable. En effet, toutes les listes de contrôle de ce livre couvrent des aspects très subtils mais significatifs qui ne vous seraient peut-être jamais venus à l'esprit. Certaines affirmations peuvent vous aider à vous remémorer des événements que vous auriez oubliés. Veuillez lire tous les énoncés, même si vous avez l'impression d'avoir fait le tour de la question avec les premiers ou que ceux-ci ne vous semblent pas pertinents.

Le pronom «il» est ici utilisé comme un neutre et peut aussi bien signifier «elle». En effet, chaque énoncé peut s'appliquer indifféremment à un homme ou à une femme.

Nous calculerons le résultat quand vous aurez fini, mais pour le moment, cochez chacune des affirmations qui correspondent au profil de l'individu en question.

1. Il méprise les droits des autres en abusant d'eux ou en profitant d'eux.

2. C’est un manipulateur, il amène trop souvent les gens à faire des choses pour lui.
3. Il a été arrêté et jugé par la justice des mineurs ou a eu un casier judiciaire avant sa majorité.
4. Il est imbu de lui-même et considère qu’il a le droit de faire ce qui lui plaît, même si cela nuit aux autres.
5. Il affiche fièrement ses violations de la loi ou des règles – il se vante d’avoir commis des délits ou dupé des gens.
6. Il trompe les gens, il aime mentir ou ment sans nécessité.
7. Il a l’impression que les règles ou les lois sont faites pour les autres et qu’il n’a pas à leur obéir.
8. De manière répétitive, il viole les lois et enfreint les règles coutumières ou celles de la bienséance.
9. Il s’aperçoit vite des faiblesses d’autrui et cherche à les exploiter.
10. Il a commis des vols à l’étalage dans le passé, avant et après sa majorité.
11. Il n’éprouve pas de remords et se montre indifférent aux souffrances d’autrui.
12. Il ne paie pas ses additions au restaurant ou se vante de ne pas les payer.
13. Il rejette la responsabilité de ses actes sur la vie, sur les circonstances, sur ses parents, sur d’autres personnes, voire sur les victimes elles-mêmes.
14. Il essaie habituellement de dominer les autres – le contrôle et la domination tiennent une grande place dans sa vie.
15. On le dit «sans cœur», «toxique», «antipathique», «amoral», «sans scrupules» ou «incorrect».
16. Il a émis à plusieurs reprises des chèques falsifiés ou sans provision.
17. Il prend plaisir à tromper les autres.
18. Il aime provoquer les gens en les heurtant, en les regardant avec insistance ou en s’adressant à eux.
19. Il a une très grande confiance en lui, mais qui frôle la désinvolture.

20. Il supporte mal les critiques et réagit par la colère, la fureur ou des menaces de représailles.
21. Il est ou a été considéré comme une brute à l'école ou au travail – il blesse souvent les sentiments d'autrui.
22. Il sait habilement gagner la confiance des autres en vue de profiter d'eux.
23. Il exploite sa famille, ses amis, ses collègues et ses proches en leur demandant de lui donner de l'argent, de mentir pour son compte ou de lui fournir un alibi.
24. Il a allumé des incendies qui ont mis en danger des gens, des animaux ou des biens.
25. Il n'hésite pas à faire courir aux autres des risques financiers, physiques ou juridiques.
26. Il considère que, dans la vie, seuls survivent les plus habiles.
27. Il enfreint aisément la loi; sa fiche de police est réputée très longue.
28. Il est parfois insensible et froid, alors qu'il peut aussi être charmant et séducteur.
29. Il prétend être médecin, professeur ou exercer tout autre métier spécialisé.
30. Il a réussi à obtenir de l'argent, des biens ou des objets de valeur en arnaquant les autres.
31. Il a saboté des vélos, des voitures ou d'autres choses au risque de causer des blessures à quelqu'un.
32. Il intrigue et s'arrange pour profiter des autres.
33. Il s'est montré cruel avec des animaux, dans son enfance ou à l'âge adulte.
34. Il est cynique et méprise les autres.
35. Il est hautain et entêté, et il paraît souvent arrogant – certains pensent qu'il a une haute opinion de lui-même.
36. On a dit à son sujet qu'il était extrêmement sûr de lui et arriviste.
37. Il manque ses rendez-vous, il est peu fiable ou irresponsable et il a toujours une excuse pour avoir manqué à ses obligations.

38. Par des manœuvres psychologiques, il s’arrange pour dominer les autres, leur donner un sentiment d’infériorité ou les harceler.
39. Il considère comme très important d’être respecté et d’avoir du pouvoir, et vous le fait savoir.
40. Il a usé de la force ou de l’intimidation pour obtenir des relations sexuelles.
41. Il vous met en valeur, puis vous rabaisse à la minute suivante avec indifférence, mépris et insensibilité.
42. Il se donne de l’importance, à lui et à ses capacités, tout en dévaluant facilement les autres.
43. En tant que dirigeant ou cadre, il considère les salariés comme des larbins ou des rats de laboratoire, et non comme des égaux.
44. Il a vécu ou vit au jour le jour en commettant des vols ou autres délits.
45. Il incite les autres à commettre des actes dangereux ou d’une légalité douteuse.
46. Pour en tirer un gain personnel, il cherche à dominer votre espace, votre temps, votre corps, votre esprit ou ce à quoi vous tenez.
47. Il a détruit des biens appartenant à autrui pour s’amuser ou pour «se venger d’eux».
48. On dirait que des problèmes surgissent partout où il passe, on le présente souvent comme un «faiseur d’embrouilles».
49. Il montre peu de considération ou de respect pour les biens des autres ou les institutions.
50. Il lui est arrivé d’intimider autrui pour avoir gain de cause.
51. Il se plaint souvent de s’ennuyer ou de manquer de motivation.
52. Il a souvent fugué dans son enfance.
53. Il nourrit des rancunes qui motivent un comportement mesquin.
54. S’il tente d’exprimer des remords, il paraît hypocrite ou contraint.
55. Dans son enfance, il a été plusieurs fois exclu temporairement de l’école pour s’être battu.
56. Il réserve sa fidélité et son attention principalement à lui-même.

57. Il ne parvient pas à assumer la responsabilité de ses actes, il tend à rejeter les reproches sur d’autres.
58. Il est considéré comme «doux», «malin», «charmeur» ou «trop bien pour être vrai».
59. Enfant, il désobéissait souvent à ses parents, tardait à rentrer chez lui le soir, n’en faisait qu’à sa tête.
60. Il utilise les autres de manière parasitaire pour obtenir logement, nourriture, argent ou sexe.
61. Il prétend avoir accompli plus qu’il n’est humainement ou logiquement possible ou plausible.
62. L’un ou l’autre de ses parents était brutal, tyrannique, indifférent ou délinquant.
63. Il mène une existence irresponsable (par exemple, il ne parvient pas à conserver un emploi, ses petites amies le quittent régulièrement, il se soustrait à ses obligations financières).
64. Il dispose de possessions ou de sommes d’argent inexpliquées.
65. Il considère qu’il a des droits et se croit au-dessus des autres, ou pense pouvoir agir à sa guise.
66. Ses manifestations d’émotion paraissent forcées ou feintes.
67. Il méprise les autres, surtout s’ils détiennent une autorité.
68. Il a une attitude arrogante, condescendante, avec un air de supériorité qui choque les gens.
69. Les autres détestent travailler avec lui ou pour lui, ou en tombent physiquement ou psychologiquement malades.
70. Il vous dévisage comme un reptile: sans ciller, avec insistance, avec froideur, sans dire grand-chose.
71. Il dévisage les autres pour les défier, les intimider ou les dominer (il vous met très mal à l’aise, vous ou d’autres).
72. Il a un charme superficiel – qui est attirant au premier abord.
73. S’il vole, frappe ou maltraite quelqu’un d’autre, il rationalise son geste («ils le méritaient»).
74. Il a eu maille à partir avec la justice dans sa jeunesse et à l’âge adulte.

75. Il a demandé intentionnellement à des salariés ou à d’autres personnes de se jouer des règles, d’ignorer les lois, d’altérer ou de détruire des preuves ou documents importants, ou de cacher des informations.
76. Il ne craint guère de commettre des actes délictueux.
77. Il utilise des pseudonymes, change d’identité ou cache délibérément des pans de son passé.
78. Il est impulsif – soudain, à la légère, il va déraper ou commettre un crime de situation.
79. Il ne parvient pas à envisager l’avenir (par exemple, il dépense tout l’argent des courses ou du loyer, ou il s’achète des cadeaux pour lui-même et pas pour sa famille).
80. Il est irritable ou agressif avec ceux qui le défient, le réprimandent ou le rejettent.
81. Il essaie ou a essayé de vous empêcher, vous ou d’autres, d’être en contact avec des amis, de la famille ou des proches.
82. Il brutalise aisément les autres ou se dispute avec eux.
83. Il s’en prend aux faibles, aux vieux, aux enfants, aux crédules ou aux femmes pour les abuser, obtenir des faveurs sexuelles ou profiter d’eux financièrement.
84. Il montre un dédain irréfléchi pour sa propre sécurité ou celle des autres (par exemple, il commet des excès de vitesse, il conduit en état d’ivresse).
85. Il intimide sa famille, ses parents, ses collègues de travail ou abuse d’eux physiquement ou psychologiquement, ou il l’a fait dans le passé.
86. Il profite de ses parents en les volant, en les manipulant, en vendant ou gageant leurs biens sans leur consentement.
87. Il prétend appartenir à la CIA, aux commandos de marine ou autre service secret ou troupe d’élite sans fournir la moindre preuve vérifiable.
88. Il a perdu son emploi ou a été exclu de l’armée après avoir échoué à des tests psychologiques.
89. Il déclenche une réaction physique chez les autres: les gens éprouvent un phénomène épidermique (chair de poule, cheveux dressés,

tremblements superficiels), ils ressentent une douleur ou une acidité gastriques.

90. Il affiche un narcissisme outrageux – les relations avec lui sont désagréables, il regarde les autres de haut, il les rabaisse ou leur donne mauvaise conscience.
91. Il a commis des délits à répétition, dont des extorsions.
92. Il pose des questions insistantes sur la douleur, les châtiments, les tortures ou la meilleure manière de tuer quelqu'un.
93. Il a séjourné dans des institutions pour délinquants, des établissements de détention, des prisons, des centres de semi-liberté, etc.
94. Il lui est arrivé de commettre un viol, un vol ou une agression à main armée.
95. Il a commis à plusieurs reprises des cambriolages, des atteintes aux biens ou des vols de voitures.
96. Il parle des femmes avec dérision, les considère comme des objets ou des «putains».
97. Il s'en est pris sexuellement à des enfants (en les touchant, en s'exhibant) ou envisage des rapports sexuels avec des enfants.
98. Il semble avoir du mal à se maîtriser.
99. Sa mère était une prostituée ou exerçait un métier du sexe.
100. Il éprouve une préférence sexuelle pour les enfants.
101. Il pratique une sexualité irresponsable, exposant les autres à des maladies sexuellement transmissibles ou au virus du sida (VIH).
102. Il a eu des enfants avec différentes partenaires sans en assumer la responsabilité (émotionnelle, éducative ou financière).
103. Il justifie la cruauté ou la délinquance comme une chose que la victime «a bien cherchée».
104. Libéré sous caution, il s'est soustrait à la justice, laissant sa famille ou ses amis en supporter les conséquences financières.
105. Il lui arrive de disparaître pendant des jours ou même des mois, puis de réapparaître sans donner d'explication ni rendre de comptes.
106. Des gens disent qu'ils se sentent «mal à l'aise» en sa présence ou qu'ils «ne lui font pas confiance».

107. Il compte sur les autres pour lui fournir des alibis ou une cachette, ou le soustraire à la justice.
108. Il a forcé une voiture, une entreprise ou un logement, ou il a filé quelqu'un.
109. Il rembourse rarement ou jamais l'argent qu'il doit à ses amis ou à ses collègues.
110. Il frappe ou rudoie fréquemment son conjoint ou ses enfants.
111. Ses enfants ou son conjoint évitent ou craignent de se trouver à ses côtés.
112. En paroles ou par écrit, il a exprimé le fantasme ou l'idée de commettre des actes criminels ou de violer quelqu'un.
113. De manière répétée, il ne couvre pas ses échéances de prêts ou ses achats par carte de crédit, ou ne verse pas la pension alimentaire qu'il doit.
114. Il prétend ou a prétendu avoir tué quelqu'un et ne montre aucun remords ou s'en vante.
115. Il a utilisé la carte de crédit de quelqu'un d'autre pour payer des dépenses sans l'autorisation du titulaire.
116. Il cherche à obtenir du pouvoir, des relations sexuelles ou de l'argent par des moyens autres que licites ou moraux.
117. Au moment de payer, il prétend régulièrement qu'il a oublié son portefeuille ou que son argent est «bloqué» dans des placements.
118. Au travail, il se montre mesquin ou cruel – il réprimande ou houspille ses subordonnés en public.
119. En tant que parent, il se montre irresponsable, inattentionné, indifférent, insensible ou imprudent à l'égard de ses enfants (il oublie de s'en occuper, de les nourrir, de les laver, de les emmener à l'école ou chez le médecin, etc.).
120. Il semble détaché des autres, il n'est jamais vraiment proche d'eux.
121. Il a changé de pays pour éviter des poursuites, échapper à la police ou se soustraire à ses responsabilités financières.
122. Il s'en prend aux personnes âgées ou séniles, plus particulièrement pour les brutaliser ou leur soutirer de l'argent.

123. Il a été impliqué dans de la pédopornographie.
124. Il a eu des problèmes de comportement, même dans sa jeunesse.
125. On dit ou on a dit de lui qu'il était sexuellement sadique.
126. Il a été renvoyé de l'armée de manière déshonorante.
127. L'amour ne signifie pas grand-chose pour lui, il confond sentiments et sexe.
128. Il a voulu expliquer des violences commises envers des enfants avec des formules simplistes du genre «il ne voulait pas s'arrêter de pleurer» ou «cela l'endurcira».
129. Il mène une vie marginale ou fréquente des délinquants (membres de gangs, trafiquants de drogue, prostituées, proxénètes, bandits).
130. Il possède des produits de contrebande, des documents pédopornographiques ou des armes destinées au crime.
131. Il est homme de main ou dirigeant d'un gang.
132. Il est membre d'un syndicat du crime ou d'une organisation criminelle (réseau de trafic de drogue, gang, famille de délinquants), d'un réseau de trafics humains ou de proxénétisme.
133. Il a été renvoyé ou licencié de nombreux emplois, y compris de petits boulots, pour sous-performance, désobéissance, rébellion ou absences.
134. Il porte des tatouages, des insignes ou des drapeaux connotant la haine raciale, la délinquance ou la misogynie.
135. Il déteste qu'on lui manque de respect ou qu'on se moque de lui – si cela arrive, il se montre très colérique et méchant.
136. Il ne semble pas tirer de leçons de ses erreurs ou de ses expériences.
137. Il a coutume de prendre des objets de valeur à d'autres sans les leur demander ou vole dans les magasins.
138. Il dit rarement «je suis désolé», ou seulement quand il y est obligé.
139. Il rejette les excuses des autres et leur garde rancune, ce qui le conduit à des gestes violents.
140. Il participe ou a participé à des entreprises illégales, terroristes ou délinquantes comme les jeux et paris illégaux, le trafic de drogue, le vol de voitures, etc.

141. Il est resté au chômage pendant de longues périodes, alors que des emplois étaient disponibles, éventuellement pour cause d'incarcération.
142. Il a maltraité (mal nourri, mal vêtu), tenu captifs ou brutalisé des enfants dont il avait la garde.
143. Il lui est arrivé de retenir quelqu'un contre sa volonté à l'aide de cordes, de menottes, de chambres fortes ou autres moyens de contrainte.
144. Il prend plaisir à la souffrance et à la douleur d'autrui.
145. On dirait qu'il aime susciter la peur ou le malaise psychologique chez autrui.
146. Il semble toujours en colère, ou hostile, ou amer à l'égard du monde.
147. Il a dit à d'autres qu'il avait un côté «sombre, méchant ou mauvais», ce que les autres n'ont peut-être pas pris au sérieux.
148. Ses raisonnements sont très rigides et inflexibles, il s'énerve si les choses ne sont pas faites à sa manière.
149. Les femmes de sa vie ont fini par le détester ou se méfier de lui, ou bien elles ont disparu mystérieusement.
150. Ses proches se sentent anxieux, en danger, harcelés, tourmentés, trompés ou méprisés.

Résultats

- Comptez le nombre de phrases applicables à l'individu examiné en fonction des critères évoqués au début de cette liste.
- Si vous découvrez qu'au moins 25 de ces phrases correspondent à son cas, cet individu fait parfois peser un poids émotionnel sur les autres, profite d'eux, peut être difficile à vivre ou à côtoyer au travail ou peut faire peser sur vous une menace financière.
- Un résultat compris entre 26 et 75 indique que cet individu présente toutes les caractéristiques et le comportement d'un prédateur. Observez la plus grande prudence, surtout si vous entretenez une relation intime ou prolongée avec cette personne, ou si des questions de confiance sont en jeu (par exemple des emprunts, des opérations

financières, des placements, des prêts de biens, des contacts avec des enfants).

Attention. Si le résultat est supérieur à 75, cet individu possède toutes les caractéristiques d'un prédateur dangereux. Il ou elle présente un danger émotionnel, psychologique, financier ou physique pour vous-même et les autres. Il convient d'agir immédiatement pour mettre de la distance entre cette personne et vous.

Agir aussitôt

Les prédateurs sont notoirement résistants au changement – ou s'ils changent, c'est pour améliorer leur efficacité prédatrice. Stuart C. Yudofsky note dans son livre *Fatal Flaws* qu'il est difficile de trouver des spécialistes de la santé mentale qui connaissent à fond ce genre d'individus antisociaux et sachent bien les traiter. S'il en est ainsi des professionnels, que doit faire le commun des mortels? On n'a guère d'autre recours que d'essayer de s'éloigner le plus possible de ces individus dangereux.

D'après mon expérience et celle de nombreux autres spécialistes, vous devez vraiment couper les ponts avec ce type de personnes, et si nécessaire vous faire aider par un professionnel qualifié et compétent. Je rejoins la sagesse du Bouddha quand il disait: «Les gens devraient apprendre à voir et éviter tout danger. De même qu'un homme sage reste à l'écart des chiens enragés, on ne devrait pas se lier d'amitié avec les hommes méchants.»

Pour ceux d'entre nous qui ne sont pas des professionnels de la santé mentale, les meilleures stratégies sont de rester sur ses gardes et de prendre ses distances. Si ces prédateurs ne vous atteignent pas directement – physiquement, émotionnellement, financièrement ou les trois à la fois –, ils vous feront du mal indirectement en s'en prenant à des gens que vous aimez ou en mettant votre collectivité en danger. Ils sont capables de dévaster le corps, l'âme et l'esprit. Ils sont capables de vous ruiner financièrement ou de détruire votre vie sans le moindre respect pour ce que vous devenez.

Vous pouvez éprouver une obligation à l'égard d'une personne de ce type parce que vous êtes marié à elle, parce qu'elle fait partie de la famille ou

parce que vous lui devez votre emploi. Mais soyez tout de même conscient que votre loyauté ne vous empêchera pas de subir violences, tourments ou ruine financière, quelles que soient vos relations. Le prédateur est ainsi fait. Des stratégies supplémentaires seront proposées au chapitre 6.

Pour terminer, je citerai l'avertissement d'une personne qui a connu intimement la manière d'agir du prédateur:

Nous, les tueurs en série, nous sommes vos fils,
nous sommes vos maris, nous sommes partout.
Et parmi vos enfants, d'autres mourront demain.

THEODORE «TED» BUNDY

[4] La loi Megan recense un certain nombre d'informations concernant les pédophiles sortis de prison (nom, photo, adresse, nature du crime…) et les rend accessibles au grand public, dans le but d'éviter toute récidive. Elle oblige aussi les pédophiles à prévenir les autorités de tout changement d'adresse ou d'employeur pendant au moins dix ans, *N.D.T.*

[5] La loi Jessica impose au moins vingt-cinq ans de réclusion pour un adulte reconnu coupable d'attouchement sexuel sur mineur de moins de 12 ans, ainsi que l'obligation de porter un bracelet électronique à vie, *N.D.T.*

CHAPITRE 5
Les personnalités mixtes ou comment le cumul des personnalités potentialise le danger

Jusqu'à présent, nous avons étudié les différentes personnalités dangereuses séparément, ce qui nous a permis de bien les comprendre. Mais dans la réalité, une personnalité dangereuse est souvent un mélange de plusieurs types de personnalités. En médecine, l'association de deux pathologies s'appelle la «comorbidité», et elle n'a pas lieu de nous surprendre; après tout, nous sommes tous constitués de différents traits de personnalité, c'est ce qui nous rend complexes et dignes d'intérêt. Toutefois, lorsque des individus présentent des caractéristiques communes à au moins deux types de personnalités dangereuses, le risque augmente, parfois de façon spectaculaire. Et il devient de plus en plus difficile de reconnaître chacune des personnalités présentes dans l'individu en question. C'est pourquoi j'ai voulu aider le lecteur en utilisant des exemples issus de cas réels qui apportent un éclairage précieux sur les personnalités mixtes. La complexité de ces personnalités explique également pourquoi il est important de réexaminer soigneusement chacune des quatre check-lists en vue de bien évaluer tout le danger qu'elles représentent.

De plus, tout comme notre comportement peut changer selon les circonstances de la vie, celui d'une personnalité dangereuse peut se transformer. Par exemple, au lieu de crier sans cesse sur son bébé qui pleure, la personnalité émotionnellement instable peut, un jour, être prise d'une envie de le secouer violemment ou de le jeter contre un mur – et passer à l'acte. De même, un célibataire narcissique froid et distant peut se

marier et devenir un mari dominateur et tyrannique, de plus en plus critique et désobligeant. De nombreux facteurs peuvent contribuer à rendre ces individus de plus en plus instables, toxiques et dangereux. À nous d'apprendre à évaluer les personnes que nous rencontrons et à identifier celles qui correspondent au profil des personnalités dangereuses. Et ne partons jamais du principe qu'une personnalité dangereuse va brusquement s'améliorer avec le temps, sans l'aide de personne, comme par magie. Espérer cela serait terriblement naïf.

Analyser toutes les complexités et subtilités des personnalités humaines peut vite devenir très ardu et un examen approfondi de tous les types de personnalités dépasserait le cadre de ce livre. C'est là que les quatre listes de contrôle peuvent être d'une aide précieuse. Lorsque nous évaluons les personnes de notre entourage en vue de déterminer leur potentiel de toxicité, d'instabilité ou de danger, évitons de nous concentrer sur un seul type de personnalité et envisageons la possibilité que tel ou tel individu puisse posséder une personnalité mixte. Cette approche fait partie d'un processus qui consiste à nous dire: «Tiens, ce comportement, à quel type de personnalité appartient-il? Et celui-là? Ne correspondrait-il pas à un autre type de personnalité?» Et la démarche nous permet d'obtenir un portrait plus juste de l'individu auquel nous avons affaire, sachant que l'association de certains traits de personnalité peut créer un mélange potentialisé particulièrement dangereux.

Les exemples ne manquent pas. Je suis sûr que lorsque Christopher Dorner, l'ancien policier et militaire réserviste accusé d'avoir tué quatre personnes dans une vendetta contre la police, était en cavale au début de l'année 2013, les profileurs et les psychologues de la police de Los Angeles se sont demandé: «À quel type de personnalité répond-il? Que va-t-il faire dans les minutes, voire les heures qui viennent?» Heureusement, Dorner avait rédigé un manifeste interminable qui en disait beaucoup plus long sur lui que son dossier militaire, à savoir:

- qu'il était un individu profondément blessé et qu'il avait besoin de liquider ses ennemis (paranoïa);

- qu’il était convaincu de son bon droit à mener des actions violentes contre des confrères policiers et leurs familles pour réparer ce qu’il jugeait nécessaire de réparer (narcissisme, mégalomanie).

Le manifeste de Dorner nous a livré des informations essentielles, nous aidant à expliquer son comportement actuel et, dans une certaine mesure, à prévoir son comportement futur. Lorsque vous tentez d’appréhender un individu hautement paranoïaque qui dévalue narcissiquement ses confrères policiers, une fusillade est l’issue la plus probable – ce qui fut le cas, d’ailleurs.

Les personnalités mixtes: pas si rares que ça

Grâce aux quatre listes figurant dans les chapitres précédents, vous avez pris conscience de l’existence des personnalités dangereuses et appris à les repérer dans votre entourage. Il est, en effet, fondamental de les observer, de noter leurs comportements, ce qu’elles disent, l’impression qu’elles vous donnent, ce que vous savez de leur passé et les expériences des personnes qui les ont côtoyées. Comme vous le verrez au chapitre 6, il est à la fois sage et judicieux de procéder à ce type d’analyse rigoureuse, d’évaluer objectivement ce que vous et d’autres observez, de chercher des indicateurs significatifs du potentiel toxique, instable ou dangereux d’un individu donné. Il y va de notre responsabilité.

À présent, allons plus loin en voyant si les informations que nous recueillons peuvent être associées à plusieurs listes de contrôle. Cela nous permettra de mieux évaluer le type de personnalité de l’individu en question et son potentiel délétère.

Supposons, par exemple, que Thomas parle et agit comme s’il se considérait comme un être hors du commun. Cette caractéristique pourrait figurer dans trois des listes: celle de la personnalité narcissique, celle de la personnalité paranoïaque et celle du prédateur. Mais ce n’est qu’un seul comportement. C’est pourquoi nous devons continuer notre collecte d’informations – comment nous traite-t-il? Quelle impression nous donne-t-il? Quels comportements spécifiques observons-nous chez lui? Et, au fur et

à mesure, nous rattachons ses actions, ses attitudes ou ses comportements à la liste qui s'y rapporte.

Supposons que nous remarquons également que Thomas manifeste un besoin de contrôler les autres et se montre souvent vindicatif. Ces deux autres comportements permettent de mieux cibler son type de personnalité et, ainsi, nous accumulons progressivement des caractéristiques dont la majorité correspond à la personnalité paranoïaque et à celle du prédateur.

Si, en le fréquentant ou en l'observant suffisamment, vous arrivez à la conclusion qu'il possède, disons, au moins 45 traits de caractère et de comportement dans deux listes, ce résultat est significatif. Un individu qui obtient un total de points aussi élevé dans la liste de contrôle du paranoïaque et dans celle du prédateur ne peut pas être seulement méchant, mais carrément dangereux.

Pour obtenir un portrait plus complet, il ne s'agit pas de cataloguer quelqu'un dès le départ, mais plutôt de laisser les comportements parler d'eux-mêmes. Sinon, vous risquez de passer à côté d'informations importantes. Et comme je l'ai dit depuis le début, nous nous focalisons sur des comportements, et non sur des statistiques ou des probabilités.

Supposons que vous rencontrez quelqu'un de charmant, de sûr de lui, un homme aux grandes idées et aux projets ambitieux, mais qui n'a pas réalisé grand-chose dans sa vie. Immédiatement, vous le mettez dans la catégorie des personnalités narcissiques. Mais arrêtons-nous avant d'aller plus loin et réfléchissons un moment. Certes, il peut posséder ces caractéristiques, mais le ranger trop rapidement dans une seule catégorie peut nous empêcher d'être ouverts à d'autres informations – par exemple, son arrivée soudaine dans une nouvelle ville, le manque de références et d'informations vérifiables sur son parcours professionnel, son style de vie nomade et son absence de revenus fixes: autant de caractéristiques du prédateur qui se rattachent à une personnalité potentiellement dangereuse (voir chapitre 4). C'est ce type d'erreurs qui est à éviter. C'est ce que les pilotes d'avions appellent la «fixation sur la cible»: ils focalisent tellement leur attention sur une seule cible qu'ils ratent toutes les autres cibles à proximité ou ils sont si absorbés par une tâche donnée qu'ils foncent tout droit sur une montagne.

Naturellement, il existe toutes sortes de combinaisons possibles entre les quatre types de personnalités dangereuses. Par exemple, vous pouvez avoir un individu extrêmement intelligent, mais paranoïaque et narcissique. Rappelez-vous le comportement de John McAfee (fondateur de la société McAfee, la plus grande société de logiciels antivirus du monde) au Belize: nous avons devant nous quelqu'un qui s'installe à l'étranger et ressent la nécessité de «nettoyer» l'endroit comme s'il y avait été invité par les dieux – un comportement typiquement narcissique. Mais il avait aussi terriblement peur des autorités policières du pays et de ses voisins – un trait de caractère du paranoïaque. À ce stade, nous pouvons supposer qu'il s'agit d'une personnalité à la fois narcissique et paranoïaque, mais nous n'en avons pas la certitude parce que les informations nous manquent. Alors nous continuons de rassembler des données sur cette personne et de voir à quelle(s) liste(s) elles correspondent. Dès qu'une information est disponible, nous l'ajoutons aux précédentes pour compléter notre profil.

Nous finissons par nous faire une idée assez juste de la personnalité de cet individu en fonction de ses comportements. Un peu de ceci, un peu plus de cela à tel ou tel moment, sachant que le mélange peut varier puisque nous sommes face à des caractéristiques qui s'appliquent à plus d'un type de personnalité – nous avons affaire à des êtres humains, après tout. Ces individus peuvent être particulièrement égocentriques et imbus de leur personne à un moment donné et afficher davantage de caractéristiques du prédateur à un autre moment. C'est ce qui rend les êtres humains si intéressants à étudier: ils ne sont jamais totalement là où on les attend, et les personnalités dangereuses non plus.

Est-il important de savoir quels sont les traits de personnalité les plus marqués chez un individu? Oui et non – cela dépend de l'individu et des caractéristiques en question. Gardez à l'esprit que vous n'êtes pas un profileur, mais cherchez simplement à déterminer le degré de dangerosité d'un individu. Par conséquent, si une personne de votre entourage obtient un résultat élevé (supérieur à 50 points) sur deux listes ou plus, déterminer avec précision laquelle de ses pathologies est la plus prononcée n'est pas fondamental; ce qui est crucial, c'est de vous rendre compte que le seuil

critique a été dépassé et que cette personne a toutes les chances d'être très toxique, très instable ou très dangereuse pour vous.

Par exemple, quelqu'un de très instable émotionnellement et de très paranoïaque est extrêmement difficile à vivre en raison de sa méfiance de tous les instants et de sa violence verbale régulière. Savoir si c'est la paranoïa ou l'instabilité émotionnelle qui l'emporte est moins important que de penser à vous protéger des effets délétères de ces deux pathologies.

Une femme, Catherine, m'a écrit que son mari avait, au début de leur mariage, ce qu'elle appelait des «petits pétages de plombs» de temps en temps. Il manifestait parfois une grande violence verbale, surtout s'il avait passé une mauvaise journée. Au fil des années, elle trouvait que l'instabilité et la paranoïa de son époux s'aggravaient, et ce sans raison. Il est devenu si terriblement méfiant qu'il s'est mis à fouiller dans son téléphone portable. Il a fini par devenir bien plus qu'insupportable, manifestant une extrême violence à son égard – il la poussait, la giflait et tentait de l'étrangler. Oui, de l'étrangler.

Alors quelle était la personnalité dominante chez cet homme? Le côté paranoïaque ou le côté émotionnellement instable? Voilà une question intéressante pour un chercheur ou un psy. Mais Catherine, elle, se moquait bien de le savoir, et je vous conseille d'en faire autant. Nous ne vivons pas dans un laboratoire où nous pouvons expérimenter en toute sécurité, débattre à loisir ou valider avec une précision absolue. Nous vivons dans un monde de violences conjugales, d'enlèvements et de meurtres d'enfants, de menaces à la sécurité des personnes, où le temps nous presse et où nous devons prendre des décisions sur-le-champ, aussi maigres que soient les informations dont nous disposons. Si nous devions attendre pour être dans l'exactitude parfaite, il serait trop tard (comme vous allez vous en rendre compte plus loin avec l'histoire de Susan Powell).

De la même manière que Catherine devait gérer sa réalité de violences verbales et physiques, «la folie» de sa situation, comme elle disait, nous devons affronter notre propre réalité. La priorité de Catherine est devenue sa survie, loin des mesures, des évaluations et des expérimentations. Sa préoccupation immédiate n'était pas «mon mari est-il 80 % de ceci ou 20 %

de cela?» – laissons cette analyse à d'autres – mais «suis-je en danger?». C'est la seule question que vous devez, vous aussi, vous poser, et la raison d'être de ce livre. Et c'est à cette question que les listes de contrôle des personnalités dangereuses vont vous aider à répondre.

N'oubliez pas que toutes ces personnalités dangereuses se situent sur un large spectre qui va du clair au foncé, du faible au fort, de l'agaçant à l'impossible, du difficile au toxique, voire au dangereux, et que leur position sur ce spectre varie en fonction des circonstances, des facteurs de stress, des moments favorables, des humeurs. Pour vous aider à vous représenter ce spectre, imaginez une radio. Mettez le son tout bas et la musique est à peine audible. Montez légèrement le volume et vous entendez mieux. Augmentez encore le volume et vous commencez à être gêné; encore plus fort et cela devient douloureux, presque intolérable pour vos oreilles. Tournez le bouton au maximum et vous risquez d'endommager votre tympan – le danger est là. C'est une manière de considérer les individus dangereux: à quel niveau sonore sont-ils, là, maintenant? Leur son est-il à peine audible, auquel cas ils manifestent peu de signes pathologiques? Leur musique vous agace-t-elle lorsqu'ils montent un peu le volume? Ou ont-ils tourné le bouton à fond, menaçant votre bien-être, voire votre santé?

Bien sûr, si vous voulez entendre quelque chose, vous devez vous brancher. Être à l'écoute de leurs fréquences. Or, la plupart des individus toxiques ou dangereux n'apparaissent pas sur l'écran radar et passent largement inaperçus; ils n'ont guère affaire à la police ou à la justice, et encore moins aux cliniciens. En général, leurs proches et leurs amis ne sont pas informés, n'ont pas de code pour accéder à leur univers, ne savent pas quels indices ils doivent rechercher ou ont tendance à pencher en leur faveur. Un ami de Timothy McVeigh disait de lui: «Si vous ne tenez pas compte de ce qui s'est passé à Oklahoma City, Tim est quelqu'un de bien.» Et cela veut tout dire. Il y a des gens qui refusent de voir la vérité en face ou dont la vision est tellement déformée, partiale, qu'ils sont aveugles aux pires atrocités. Finalement, si vous ne deviez garder à l'esprit que deux vérités sur les personnalités dangereuses, ce seraient celles-ci:

- Nous ne voyons que ce que nous sommes prêts à voir.
- La plupart des individus dissimulent leur vrai visage.

Pour avoir fait du profilage criminel et du profilage comportemental sur des questions de sécurité nationale au service du FBI, je sais à quel point les différents types de personnalités peuvent être difficiles à étudier, surtout si vous avez affaire à quelqu'un qui est un mélange complexe de deux, trois ou quatre types de personnalités. Les listes que j'ai mises au point vous seront alors utiles pour identifier les traits de caractère et de comportement les plus dominants, et les relier à tel ou tel type de personnalité. Ainsi, vous comprendrez mieux à qui vous avez vraiment affaire.

Quelques personnalités mixtes qui ont fait parler d'elles…

Le meilleur moyen de comprendre les individus qui possèdent des caractéristiques majeures de deux types de personnalités ou plus est sans doute de prendre des exemples tirés de l'histoire et des gros titres de la presse.

«Il y a des ennemis partout, mais j'ai les réponses»: paranoïaque + narcissique

Commençons par le XX^{e} siècle, celui des médias de masse, qui nous a apporté un éclairage sans précédent sur les grandes figures de l'histoire. Le premier personnage à apparaître n'est autre que Joseph Staline. L'exemple type du narcissique au besoin maladif de détenir le pouvoir et d'être vénéré – dans le chapitre 1, vous avez eu un petit aperçu de tous les titres qu'il se donnait, certains frôlant le ridicule – et qui a fait baptiser de nombreuses villes à son nom. Mais Staline était un grand narcissique doublé d'un grand paranoïaque, et qui dit «pathologies extrêmes» dit «individu hautement toxique et dangereux».

Une telle combinaison chez un homme exerçant un contrôle totalitaire sur son peuple, sur les services de sécurité et sur l'armée ne pouvait qu'avoir des effets démesurés. Staline a tué plus de 30 millions de personnes. Vous imaginez. Sa méfiance extrême l'a conduit à déplacer des

populations entières, et notamment des minorités. Il a également fait tuer près d'un quart de ses hauts responsables militaires après la Première Guerre mondiale parce qu'il ne leur faisait pas confiance – une mesure contraire à l'effet recherché qui a mis en danger tous les citoyens russes lorsque la Seconde Guerre mondiale a éclaté et que les compétences de ces hauts militaires auraient été particulièrement précieuses.

Staline est-il un monstre rare? Pas vraiment. Adolf Hitler, qui a tué plus de 5 millions de personnes, était lui aussi terriblement narcissique et paranoïaque. De même que Pol Pot au Cambodge, tristement connu pour ses «champs de la mort» et ses travaux forcés qui ont entraîné le décès de plus de 1,2 million d'individus.

Passons maintenant à l'histoire récente. Que diriez-vous de Slobodan Milosevic dans les années 1990 et de sa vision xénophobe des minorités ethniques, notamment des musulmans et des Croates? Ou de Ratko Mladic, surnommé le «Boucher des Balkans» et accusé par le Tribunal pénal international du fameux «massacre de Srebrenica» lors duquel plus de 7500 musulmans de Bosnie, des hommes et des adolescents, ont trouvé la mort en 1995? Tous ces chefs de guerre avaient en commun d'être à la fois narcissiques (à les entendre, ils avaient des solutions géniales – que nous qualifierions plutôt d'atrocement radicales) et paranoïaques (ils voyaient des ennemis partout). Mais ces personnalités dangereuses contrôlaient également les forces de sécurité et l'armée, ce qui leur donnait un pouvoir sans limite, une «capacité de destruction massive».

Anders Behring Breivik, qui a fait exploser une bombe dans le quartier des ministères à Oslo le 22 juillet 2011, tuant 8 personnes, avant d'abattre 69 adolescents en ouvrant le feu sur un camp d'été de la jeunesse travailliste sur l'île d'Utoya, était lui aussi narcissique et paranoïaque, d'après les conclusions du tribunal. Il se voyait comme le seul individu capable de sauver son pays (narcissisme) des étrangers et des musulmans (paranoïa), ce qui l'a conduit à tuer des innocents. L'affaire Breivik a montré que vous pouvez commettre des atrocités même sans le soutien d'une armée si vous êtes un mélange de narcissisme et de paranoïa et si vous avez accès à des explosifs improvisés et à des armes de forte puissance.

Malheureusement, ce type de personnalité n'est pas nouveau; il a toujours existé des individus cantonnés aux petits rôles dans l'existence mais avides de laisser leur nom dans l'histoire. Leur haute opinion d'eux-mêmes, associée à leur paranoïa, les porte aux extrêmes – mais si personne ne les écoute ou s'ils sont rejetés, ils vont chercher à faire parler d'eux et de leur cause par tous les moyens, comme ce fut le cas de Breivik.

Ils deviennent alors des joueurs qui comptent sur l'échiquier national, voire international, par le moyen le plus rapide: la violence. Bien avant que Breivik ne mette la Norvège en état de choc, un autre individu terriblement têtu et étroit d'esprit, présentant toutes les caractéristiques de la paranoïa et du narcissisme, s'était fait un nom: Lee Harvey Oswald. Une première fois en avril 1963 en tentant d'assassiner le major général Edwin Walker – l'homme qui a postulé à la fonction de gouverneur du Texas mais qui a perdu contre John Connally début 1962 – alors que ce dernier rentrait chez lui à Dallas. Mais Walker n'a été que légèrement blessé. Et une seconde fois en voulant jouer dans la cour des grands, comme il ne cessait de le répéter à sa femme. Et avec succès, cette fois. Le journal local ayant publié le trajet que le président Kennedy allait suivre à bord de sa limousine décapotable pour traverser la ville, Oswald a su qu'il allait pouvoir tirer depuis une fenêtre de son lieu de travail. C'était le 22 novembre 1963.

L'individu à la fois parano et narcissique offre le plus grand danger lorsqu'il s'isole du reste du monde, l'entourage n'étant plus là pour mettre un bémol à ses idées extravagantes. Coupé de l'extérieur, il peut faire une fixation sur une idée, un problème ou une blessure perçue; il laisse ainsi ses passions, ses haines et ses peurs creuser lentement leur lit au plus profond de son être et s'exacerber. Et, malheureusement, l'issue est toujours la même: de la violence contre ceux qu'il dévalue ou redoute.

Par exemple, lorsque Timothy McVeigh a été refusé au sein des forces spéciales américaines et renvoyé de l'armée, il a pris la décision de s'isoler en Arizona où il a eu tout le loisir de concentrer sa haine sur le gouvernement fédéral. C'est dans cet isolement qu'il a planifié l'attentat à la bombe d'Oklahoma City. Des décennies plus tôt, c'est Theodore Kaczynski («the Unabomber»), tout aussi narcissique et paranoïaque que

McVeigh, qui est parti vivre reclus dans une cabane du Montana où il a eu tout le temps d'autoalimenter sa haine de la technologie et de fabriquer les bombes qui ont tué 3 personnes et en ont blessé 23.

«Prête-moi attention même si je fais de toi ce que je veux»: narcissique + prédateur

En 2003, le Département d'État américain m'a demandé d'aider le gouvernement colombien à mettre en place sa première unité de profilage criminel. Ce fut un honneur pour moi, et la Unidad Especial de Comportamiento Criminal de Colombie demeure aujourd'hui très active dans sa résolution des affaires criminelles les plus atroces. L'une des premières affaires que j'ai été chargé d'analyser a été celle d'Alfredo Garavito Cubillos, baptisé «la Bête» ou «le Boucher de Colombie». Ce tueur en série a avoué le meurtre de plus de 140 enfants en l'espace de sept ans (140 cadavres ont été retrouvés et l'assassin n'a pas pu se rappeler où il avait enterré les autres).

Lorsque nous avons commencé à analyser son cas, son regard sur l'une des photos a attiré mon attention. Mon homologue du gouvernement colombien, Luis Alfonso Forero-Parra, un policier et psychologue brillant qui dirige actuellement le service de profilage criminel colombien, a remarqué que je m'attardais sur cette photo. Je lui dis: «Vous voyez la jubilation narcissique sur son visage? Il vient d'être arrêté et il semble savourer l'attention médiatique dont il fait l'objet.»

«C'est drôle que vous me disiez cela, me répondit-il. Lorsqu'il a été conduit en prison, il n'a pas pu s'empêcher de demander: "Comment sont mes cheveux?"» Parfois, les prédateurs ont un narcissisme qui se voit comme le nez au milieu de la figure.

En effet, nous repérons souvent certains traits de caractère et de comportement du prédateur chez le narcissique. Bernard Madoff, à l'origine du plus grand système de Ponzi de toute l'histoire des États-Unis et qui a escroqué sans scrupules ses proches et ses amis, semble posséder de nombreuses caractéristiques du narcissique («Je peux tout faire, par tous les moyens, et sans aucune limite») et du prédateur («J'exploite tous ceux que

je peux, chaque fois que je le peux et sans remords»). L'ampleur même du projet, l'audace de sa mise en œuvre, l'attitude distante du personnage et sa volonté de nuire – autant de signes d'une personnalité dangereuse à multiples facettes.

De nombreux experts sont convaincus que le narcissisme agressif est au cœur de la prédation sociale – autrement dit, pour s'en prendre aux autres sans pitié, il faut être capable de les dévaloriser et de se survaloriser. Pour être un Ted Bundy, il faut se croire vraiment tout permis et savoir dénigrer les autres sans aucune mauvaise conscience. Alors, lorsque nous sommes face à un prédateur à dominante narcissique, nous pouvons affirmer que nous avons affaire à un individu extrêmement dangereux, un sujet que nous développerons dans le chapitre 6.

Charles Manson répondait lui aussi aux critères du narcissique et du prédateur. Dès son plus jeune âge, Manson est tombé dans la petite délinquance – cambrioleur, voleur, prédateur sexuel et menteur, il adorait manipuler ses semblables. Il se voyait comme un musicien talentueux (qu'il n'était pas) et un chef de secte, mais son véritable savoir-faire consistait à exercer un contrôle tout-puissant (narcissisme) sur les autres, à profiter d'eux et à les pousser à commettre des crimes ou délits pour lui (prédateur). Il a été reconnu comme le commanditaire des meurtres de Sharon Tate, l'épouse de Roman Polanski à l'époque, et d'un riche couple de Los Angeles, Leno et Rosemary LaBianca, ainsi que des amis qui étaient chez eux à ce moment-là. Mais ce sont quelques-uns des membres de sa secte qui ont joué les hommes de main et commis ces massacres. Heureusement, Charles Manson est derrière les barreaux depuis 1972 et il y restera, ce qui prouve bien la dangerosité du personnage. Si vous doutez encore du danger représenté par le prédateur narcissique, lisez *Helter Skelter*, le livre de Vincent Bugliosi, ou *Manson*, de Jeff Guinn, et vous comprendrez.

Trois personnalités dangereuses en même temps

Ce qui nous amène aux individus qui présentent trois types de personnalités dangereuses. Lorsque j'étudie les comportements de Jim Jones, le chef de la secte de Jonestown, au Guyana, je lui trouve des traits narcissiques. Son

besoin d’être vénéré est clairement narcissique. Mais il présentait également des caractéristiques du paranoïaque et du prédateur. Son besoin d’isolement et sa peur des personnes extérieures sont d’ordre paranoïaque. Sa tendance à se mettre sur un piédestal par rapport aux autres l’a conduit à exagérer le nombre de ses ennemis. Le fait de s’approprier l’argent des membres de sa secte et les châtiments terribles qu’il leur infligeait sont les comportements d’un prédateur. Ces punitions se sont terminées en tragédie: Jim Jones a fait boire du cyanure à ses adeptes, en tuant plus de 900, ce qui révèle un individu profondément dangereux (narcissique + paranoïaque + prédateur).

Malheureusement, il n’est pas rare d’avoir des personnalités multiples, surtout si l’on est un chef de secte ou le leader d’un groupe extrémiste. David Koresh, à la tête de la communauté religieuse des Davidiens, ressemblait à Jim Jones à bien des égards: narcissique, paranoïaque et prédateur. C’est également le cas du tout-puissant gourou polygame et pédophile Warren Jeffs. Jusqu’à son arrestation (et sa condamnation à la prison à vie en 2011), ce pur produit du fondamentalisme mormon avait fait de la communauté qu’il dirigeait le lieu de toutes les dérives et de toutes les perversions, abusant sexuellement de mineures avec la complicité de leurs mères. Se croyant appelé par Dieu (il jouit du titre de «prophète») et persuadé que les lois terrestres ne s’appliquent pas à lui, ce qui est typique du narcissique, il n’a montré aucun remords pour les abus qu’il a commis, un trait caractéristique du prédateur. Enfin, il fuyait toute personne étrangère ou quiconque lui contestait sa suprématie ou ses convictions, ce qui révèle le paranoïaque. Bref, il incarne parfaitement la triple personnalité dangereuse – narcissique, prédateur et paranoïaque – à travers son égocentrisme, sa nature manipulatrice, ses abus et sa peur du monde extérieur.

Cette triade ne serait pas complète sans l’exemple du fondateur d’al-Qaida, Oussama Ben Laden, dont le narcissisme extrême et la paranoïa sévère associés à un comportement prédateur ont abouti aux attentats du 11 septembre 2001 contre le territoire des États-Unis. On ne saurait trop insister sur l’impact mondial, à la fois économique, social et politique, que cet individu a exercé sur une période remarquablement courte (même si,

comme beaucoup de prédateurs particulièrement dangereux, il avait planifié ses attaques depuis des années avec une précision et une détermination sans faille). Avec des terroristes possédant une mégalomanie de cette envergure, il ne faut pas s'attendre à une multiplication de «petits» actes terroristes, mais à quelques actes de très grande ampleur – des événements dignes de leur valeur et de leur supériorité. S'ils sont charismatiques et intelligents, ils sont capables de monter des projets élaborés et de recruter d'autres personnalités dangereuses comme hommes de main en les choisissant pour leurs aptitudes particulières – des prédateurs violents excités par l'idée de tuer ou des paranoïaques dont la peur et la haine peuvent être canalisées dans des attentats suicides à la bombe.

Le carré d'as: les individus à quatre personnalités dangereuses

Il est possible de rencontrer quelqu'un qui possède les caractéristiques fondamentales des quatre personnalités dangereuses à des degrés divers. Comme vous l'imaginez aisément, il s'agit d'un individu hautement destructeur et instable. Le stress et d'autres facteurs sont susceptibles de l'amener à des extrêmes dans n'importe laquelle de ces quatre pathologies. Hitler a affiché de nombreux traits de caractère et de comportement du prédateur, du narcissique, du paranoïaque et de la personnalité émotionnellement instable lorsque la situation s'est retournée contre lui à la fin de la Seconde Guerre mondiale et qu'il s'est senti vaincu.

Vous pensez peut-être qu'il est quand même rare de tomber sur un individu qui associe les quatre types de personnalités, mais vous seriez surpris par le nombre de personnes concernées. Ces individus sévissent au quotidien sans que nous entendions parler d'eux. Ou, si nous entendons parler d'eux parce qu'ils ont semé le chaos dans leur quartier ou à leur bureau, personne ne pense à réaliser sur eux une autopsie psychologique et à en tirer les conclusions suivantes: «Il a fait ceci et cela parce qu'il possédait telle combinaison pathologique.» C'est dommage, car des autopsies psychologiques pratiquées sur ces individus nous ouvriraient les yeux sur les dangers réels qu'ils représentent.

Si quelqu'un prétend qu'il est improbable de présenter des caractéristiques bien marquées des quatre personnalités, rappelez-vous le dictateur ougandais Idi Amin Dada (1923-2003). Il possédait tous les traits pathologiques décrits ici en proportions variées. Avait-il toujours été comme ça? Je l'ignore. Et, après tout, quel intérêt de le savoir? Les dizaines de milliers d'Ougandais qu'il a torturés et massacrés, ainsi que leurs proches qui ont survécu, s'en moquent bien, eux aussi. Ce qui compte, c'est qu'à un moment donné de sa vie, ces traits comportementaux sont devenus l'essence même de sa personnalité et l'ont poussé à commettre les pires atrocités.

Cependant, ces personnalités n'ont pas besoin de tuer ou de torturer des centaines de milliers d'êtres humains pour être dangereuses. Elles peuvent vivre dans votre quartier, tout près de chez vous. Dans son journal intime, Susan Powell relatait en détail certains comportements de son mari, Josh Powell, qui l'inquiétaient. En 2008, elle avait même écrit que si elle mourait, ce qui pourrait ressembler à un accident n'en serait pas forcément un. Elle se sentait en danger, mais hésitait à agir de peur que son époux ne lui prenne ses enfants. Elle observait parfaitement la situation, mais se montrait réticente à voir le danger en face parce qu'elle n'avait pas grand-chose pour valider ses observations. Elle espérait que sa foi et l'église amélioreraient les choses. Sa piété ne l'a pas sauvée et, à vrai dire, n'arracherait personne des griffes d'une personnalité dangereuse.

Finalement, Susan Powell a mystérieusement disparu en décembre 2009. Elle est présumée morte, comme elle l'avait appréhendé. Son mari Josh a immédiatement fait l'objet d'une enquête, et ce à juste titre, comme en témoignent la plupart des drames familiaux. Lorsque les recherches se sont intensifiées et que l'étau s'est resserré autour de lui, il a déménagé. La fin de l'histoire est tragique: en 2012, alors que des travailleurs sociaux se présentaient à son domicile, il a tué ses enfants à la hache avant de mourir dans l'explosion de sa maison.

D'après les dires de témoins et les écrits de son épouse, Josh était à la fois paranoïaque, instable émotionnellement, prédateur et narcissique. Susan ne pouvait rien faire sans sa permission; il n'en faisait qu'à sa tête,

l’injuriait comme bon lui semblait et ne s’émouvait absolument pas de la cruauté qu’il lui manifestait. De plus, il l’avait toujours à l’œil, se méfiant de la moindre personne à laquelle elle adressait la parole. La situation de Susan était telle qu’elle était obligée de parler à sa famille et à ses amis depuis son lieu de travail afin que Josh n’en sache rien.

Malheureusement, personne n’avait dit à cette pauvre femme qu’elle était mariée à un homme possédant toutes les caractéristiques d’une personnalité dangereuse. Elle ne savait rien de ces pathologies et de ce à quoi elle devait s’attendre. Elle sentait simplement qu’elle avait affaire à quelqu’un qui pouvait mettre sa vie en danger d’un moment à l’autre.

Où est passée Susan Powell? Nul ne le sait, mais l’hypothèse la plus probable est qu’elle ait été tuée des mains de son époux. Elle n’a pas pu fuir à temps et aller demander de l’aide. Mais vous, vous le pouvez.

Plus on est de personnalités dangereuses,plus on nuit

Vous vous demandez pourquoi il est défendu à des prisonniers de s’associer avec d’autres criminels notoires après leur libération? Parce que l’expérience nous enseigne que lorsque des personnalités dangereuses s’associent avec d’autres personnalités dangereuses, le danger qu’elles représentent pour la société (et pour elles-mêmes) augmente. Voici quelques exemples historiques:

- Braqueurs de banques, pilleurs de trains et de diligences, les frères Frank et Jessie James sévissaient dans les années 1860 aux États-Unis.
- Robert LeRoy Parker (Butch Cassidy) et Harry Alonzo Longabaugh (Sundance Kid, surnommé «le Kid») dévalisaient des trains et commettaient des crimes avec leurs acolytes du gang Wild Bunch à la fin du XIX^{e} siècle et au début du XX^{e} siècle.
- Le couple de hors-la-loi le plus célèbre des États-Unis, Bonnie Parker et Clyde Barrow (Bonnie and Clyde), a défrayé la chronique en multipliant les braquages de banques et les meurtres.
- Charles Manson et son cortège de flagorneurs qu’il appelait sa «famille» volaient, attaquaient et tuaient sans le moindre état d’âme.

- Angelo Buono Jr et Kenneth Bianchi, surnommés «les Étrangleurs des collines», étaient deux cousins qui ont kidnappé, torturé, violé et assassiné des femmes et des jeunes filles âgées de 12 à 28 ans à la fin des années 1970 en Californie.
- Charles Ng et Leonard Lake étaient d'un sadisme sans limite: leurs pulsions perverses et leur sauvagerie ont fait entre 11 et 25 victimes, dont 2 bébés, dans les années 1980. Ils ont même filmé leurs actes barbares au sein de la chambre de torture qu'ils avaient construite.
- Ensemble, Henry Lee Lucas et Ottis Toole ont sans doute tué plus d'une centaine d'individus en sept ans aux quatre coins des États-Unis dans les années 1980. C'est Ottis Toole qui avait avoué le meurtre à la machette d'Adam Walsh, un petit garçon de six ans, en 1981. Le père d'Adam, John Walsh, est devenu le créateur et l'animateur d'une célèbre émission de télévision américaine d'appels à témoins dans des affaires criminelles, *America's Most Wanted*. L'affaire Adam Walsh a sensibilisé la population aux menaces que représentent les personnalités dangereuses et accéléré l'adoption de l'Adam Walsh Child Protection and Safety Act en 2006, à l'origine de la création du National Sex Offender Registry[6] destiné à protéger les enfants des prédateurs sexuels.
- Eric Harris et Dylan Klebold ont tué 12 élèves et un enseignant et en ont blessé 23 autres avant de se suicider sur le lieu même du massacre, le lycée Columbine situé à Littleton, dans le Colorado.
- John Muhammad, surnommé «le sniper de Washington», et son jeune complice Lee Boyd Malvo ont semé la terreur lors de leur équipée sanglante en 2002. Pendant trois semaines, ils ont ouvert le feu au hasard sur des passants, tuant 13 personnes dans les États de Washington, de Virginie et du Maryland. Ils utilisaient des fusils de précision cachés dans le coffre de leur voiture.

Et la liste ne s'arrête pas là, bien sûr. Les personnalités dangereuses font déjà assez de mal lorsqu'elles agissent seules, mais à deux, leur potentiel destructeur est encore plus grand, car elles s'encouragent mutuellement.

À retenir

J’espère que ce chapitre vous a permis de comprendre comment utiliser les listes de contrôle en association afin d’évaluer les individus dont le comportement vous inquiète ou vous fait souffrir, ou nuit à votre entourage – des individus dont vous entendez parler dans l’actualité ou que vous côtoyez dans votre vie.

Si vous ne deviez retenir qu’une idée de ce chapitre, ce serait la suivante: chez un individu à la personnalité mixte (associant deux, trois ou quatre pathologies), les traits de caractère et de comportement se renforcent mutuellement, ce qui le rend beaucoup plus complexe, beaucoup plus instable et potentiellement plus dangereux. Plus son résultat est élevé dans listes de contrôle, plus sa complexité, son instabilité et sa dangerosité sont grandes. Et même si son résultat est faible, cet individu va vous agacer, vous mécontenter, vous effrayer ou vous épuiser, physiquement et moralement – bref, c’est une personne à éviter si vous tenez à votre santé psychique, émotionnelle, physique ou financière.

Bien que les listes ne puissent pas prédire exactement ce qu’un individu va faire, elles vous donnent une idée de l’orientation de son comportement. De toute façon, on ne peut prévoir le comportement de personne – nous sommes des êtres trop complexes. Mais rappelez-vous: le meilleur indicateur d’un comportement futur est un comportement passé. Et puisque les individus dangereux souffrent de troubles de la personnalité, il y a peu de chances qu’ils fassent quelque chose pour s’améliorer. C’est pourquoi il y a fort à parier que l’orientation de leur comportement ne change pas, voire s’aggrave, selon les circonstances.

Si vous n’avez pas ces listes de contrôle sous la main et avez besoin d’évaluer quelqu’un rapidement, posez-vous les cinq questions suivantes:

1. Est-ce qu’il me donne une impression négative?
2. Est-ce qu’il fait des choses illégales, fantasques, déconcertantes, contraires à l’éthique ou qui bravent les normes sociales?
3. Est-ce qu’il a tendance à exploiter ou à manipuler les autres?
4. Est-ce qu’il fait des choses dangereuses?

5. Est-ce qu’il agit avec impulsivité, sans pouvoir se contrôler et sans vouloir attendre la satisfaction de ses désirs?

Plus vous avez de réponses positives à ces questions, plus vous risquez d’avoir affaire à une personnalité mixte. Les listes vous aideront ensuite à identifier plus précisément le profil de cet individu et la gravité de ses troubles.

Autre conseil: reportez-vous aux encadrés «Des mots pour décrire» des chapitres 1 à 4 et entourez les qualificatifs qui correspondent le mieux à cet individu, selon vous. Ces termes ont, à eux seuls, aidé de nombreuses personnes à se rendre compte que ce qu’elles vivaient ressemblait étrangement à ce que d’autres victimes avaient vécu.

Dans son célèbre livre *L’Archipel du goulag*, qui dénonce les atrocités du régime stalinien, l’écrivain russe Alexandre Soljenitsyne nous avertissait en nous expliquant qu’il peut arriver un moment où un être humain franchit cette limite ténue qui le fait basculer dans le «mal», un enfer d’où il ressort rarement. Il fut une époque où Ted Bundy n’avait pas envie de tuer ses camarades, mais à un moment donné, il a franchi cette limite et n’a plus jamais fait marche arrière. Comme beaucoup, vous vous demandez certainement comment et pourquoi cela est possible. Pourquoi cet individu n’a pas toujours été ainsi, qu’est-ce qui l’a fait basculer, etc. Je comprends votre curiosité. Mais nous ne vivons pas dans le passé. La seule chose qui compte est de savoir comment l’individu auquel vous avez affaire se comporte maintenant et s’il présente un danger pour vous ou vos proches. C’est tout ce qui m’importe et c’est ce qui m’a poussé à écrire ce livre.

[6] Service permettant à quiconque de localiser tout délinquant sexuel sur l’ensemble du territoire des États-Unis, *N.D.T.*

CHAPITRE 6
Comment se protéger des personnalités dangereuses

Comment faire cuire une grenouille? Vous connaissez probablement cette allégorie. Si vous la jetez subitement dans l'eau bouillante, elle va s'échapper d'un bond. Mais si vous la plongez dans l'eau tiède et portez progressivement l'eau à ébullition, elle va se laisser engourdir et cuire malgré elle, incapable de se rendre compte qu'elle est en train de mourir.

Au FBI, lorsque nous interrogions des personnes victimes d'une personnalité dangereuse, nous entendions sans cesse le même refrain: «Au moment où j'ai réalisé ce qui se passait, c'était trop tard.»

Notre capacité d'adaptation est un mécanisme de survie puissant. Mais avec les personnalités dangereuses, nous risquons de ne pas prendre conscience du danger avant qu'il soit trop tard. Autrement dit, nous ignorons que la situation est déjà cuite.

Heureusement, nous sommes beaucoup plus intelligents qu'une grenouille. Nous pouvons apprendre à exercer notre vigilance face à des individus susceptibles de nous faire du mal et prendre des mesures pour nous protéger. Mais, pour être honnête, je dois vous avouer que je ne savais pas vraiment comment les criminels se comportaient avant d'entrer à l'École de police de l'Utah et à l'Académie du FBI. J'en avais une petite idée grâce à la télévision, mais j'ignorais quasiment tout du comportement des quatre personnalités dangereuses que nous avons explorées dans ce livre.

J'ai écrit cet ouvrage pour partager avec vous ce que j'ai tiré de mon expérience, de ces décennies de formation, d'étude, d'observation, d'écoute

et de dialogue avec des victimes. Je tenais vraiment à vous transmettre tout ce que j'ai appris parce que je sais que vous ne bénéficierez pas de la formation que j'ai reçue et que vous n'aurez pas constamment à vos côtés un policier ou un professionnel de la santé mentale pour vous aider.

Il existe de nombreux centres d'appels pour les tentatives de suicide, les violences conjugales, les femmes battues… mais aucun si vous suspectez quelqu'un d'être une personnalité dangereuse. Tout comme il est de notre responsabilité de regarder à droite et à gauche avant de traverser, il est de notre responsabilité en tant qu'individus, parents ou managers de nous montrer vigilants, d'avoir conscience des situations, d'évaluer les menaces et le danger, de prendre des mesures pour empêcher des personnalités dangereuses d'entrer dans notre vie et de faire face à la situation si elles y sont déjà. Ne soyez pas cette grenouille qui pense que tout va bien et ne réalise pas que la température s'élève d'un degré toutes les heures.

Mon livre n'est qu'un parmi d'autres. Je vous en recommande plusieurs, dont *La peur qui vous sauve: comment reconnaître et prévenir la violence* de Gavin de Becker, et d'autres qui figurent dans la bibliographie. De nombreuses personnes et organisations peuvent aussi vous aider, et vous trouverez leurs références dans les «Adresses et numéros utiles» en fin d'ouvrage.

Ce qui suit constitue ma longue expérience de policier et de profileur. Je ne suis pas psychologue ou psychiatre, mais je pense qu'il est sage de prendre également en compte le point de vue du corps médical sur le sujet.

Voir les choses en face

Lorsque vous êtes aux prises avec une personnalité dangereuse, vous entendez des conseils bien intentionnés du style: «Essaie de lui parler; essaie de le convaincre de se faire aider; essayez de résoudre le problème tous les deux; donne-lui une seconde chance», etc. Nicole Brown Simpson, l'ex-épouse de O. J. Simpson, a fait tout cela et elle en est morte. Je pense que ce sont de bons conseils pour gérer des problèmes interpersonnels courants. Mais lorsque vous avez affaire à des personnalités dangereuses, il en va tout autrement.

D’abord, comme je l’ai mentionné aux chapitres précédents, ces personnalités n’ont généralement pas conscience d’avoir quelque chose qui ne tourne pas rond en elles. C’est pourquoi vos efforts pour leur faire prendre conscience de la réalité se heurtent à des réactions du style: «Je n’ai aucun problème, c’est toi, le problème», «Tu ne sais pas de quoi tu parles», «Qui t’a dit que j’avais un problème? Je vais très bien» ou encore «À qui as-tu parlé? Qu’est-ce que tu lui as dit?»

Je ne suis pas en train de vous conseiller de ne pas tenter d’ouvrir le dialogue. L’individu auquel vous avez affaire n’est peut-être que très légèrement affecté, auquel cas il peut accepter l’idée de se faire aider sans vous couvrir d’injures. Mais ne soyez pas surpris s’il vous dit qu’il va se faire aider et ne fait rien, ou s’il va consulter, mais une seule fois. Si je vous dis cela, c’est parce que les témoignages ne manquent pas.

Gardez à l’esprit que ce sont des individus qui souffrent d’un trouble de la personnalité. Le narcissique peut piquer une colère contre vous parce qu’il se juge parfait et que vous insinuez le contraire. La personne émotionnellement instable peut se répandre en invectives contre vous parce que c’est dans sa nature. Le prédateur ne voit rien qui cloche en lui et peut devenir soudain d’une violence extrême si vous lui suggérez de se faire suivre par un psychiatre. Quant au paranoïaque, il va alors vous considérer comme un ennemi et vous faire de moins en moins confiance. C’est pourquoi je pense que suggérer à une personnalité dangereuse de demander de l’aide auprès d’un professionnel de la santé mentale constitue une approche risquée et réclame la plus grande prudence.

Si vous choisissez cette démarche, procédez avec tact pour ne pas blesser l’individu et soyez conscient des répercussions possibles. D’après mon expérience, ne tentez cette approche que si vous sentez que vous ne mettez pas votre vie ou celle de vos proches en danger. Il n’y a que vous qui connaissez votre situation. Ne laissez personne vous suggérer avec désinvolture de faire cette tentative si vous sentez que vous n’avez pas les choses en main – car c’est vous qui risquez de vous faire taper dessus ou de vivre un enfer par la suite.

Il existe des médecins spécialisés dans les troubles de la personnalité et les comportements criminels. Les organismes listés en fin d'ouvrage (voir «Adresses et numéros utiles») pourront vous rediriger vers les professionnels appropriés. N'oubliez jamais que soigner quelqu'un est à la fois un art et une science qu'il est préférable de laisser à des professionnels, mais que même eux peuvent ne pas réussir à faire changer certaines personnalités pathologiques. En effet, les personnalités dangereuses manquent d'introspection et de volonté pour faire l'effort d'améliorer leur comportement, et cette bataille acharnée, seuls des professionnels de la santé mentale peuvent la mener, sans jamais être sûrs de la remporter tant les individus dangereux sont réfractaires au changement.

Soyez particulièrement prudent avec ceux qui ne sont pas seulement énervants et nocifs, mais virulents, instables et violents, voire qui ont déjà un passé criminel. Des individus comme Ted Bundy, Henry Lee Lucas, John Wayne Gacy ou Jerry Sandusky ne font pas la queue à la porte de la clinique psychiatrique avec une détermination farouche à se confronter à leurs démons intérieurs. Et s'ils ne le font pas, c'est d'abord parce qu'ils ne se voient pas malades, même s'ils violent ou tuent. Vous imaginez bien la difficulté à leur venir en aide.

Si la personnalité dangereuse que vous côtoyez manifeste un comportement complètement irrationnel ou instable ou si elle a déjà commis un délit ou un crime, il est temps de prendre vos distances avec elle et de la fuir. Cela peut être difficile à entendre, mais c'est le meilleur conseil que je puisse vous donner. Et je parle d'expérience.

Ce que vous pouvez faire au quotidien

Au fil des années, j'ai discuté avec des spécialistes sur ce que nous pouvons faire au quotidien pour nous protéger. Les conseils qui suivent ne sont pas exhaustifs et il existe beaucoup d'autres ouvrages qui vous donneront davantage de détails, si vous le souhaitez, sur les différentes approches à adopter dans la vie quotidienne à l'égard des personnalités toxiques ou dangereuses. Néanmoins, j'espère que mes conseils et les stratégies que je

propose vont vous aider comme ils ont aidé d'autres personnes confrontées à des situations similaires.

Vous sensibiliser

Comme le disait si justement Louis Pasteur: «Le hasard ne favorise que les esprits préparés.» À ce stade, vous avez lu mon livre et vous êtes familiarisé avec les quatre personnalités dangereuses et les listes de contrôle correspondantes. Maintenant que vous avez été sensibilisé aux traits de caractère et aux comportements de ces individus, vous êtes mieux préparé pour savoir comment vous comporter avec eux et améliorer vos chances de rester en sécurité.

Je n'ai pas créé ces listes de contrôle simplement pour vous aider à identifier et évaluer les personnes de votre entourage qui vous préoccupent ou vous posent problème, mais aussi dans un but de sensibilisation plus général. Ces listes sont là pour rappeler à tout le monde comment ces individus manipulent, exploitent les faiblesses, s'insinuent dans la vie des autres contre leur volonté, maltraitent physiquement et mentalement, mentent, trompent, volent, se lancent dans des conduites à risque qui sèment le chaos sur leur passage, mettent les autres en danger ou les persécutent. Même si vous ne relirez jamais ce livre en entier, je vous recommande de revoir de temps en temps les quatre listes pour ne jamais oublier pourquoi ces personnalités dangereuses doivent à tout prix être évitées.

Ne vous contentez pas de regarder: observez

Lorsque j'étais jeune, j'allais à la plage tous les week-ends à Miami. Il y avait de nombreux touristes venus d'Europe dont les bambins jouaient et se baignaient nus. Je voyais souvent un homme à proximité, en tenue de ville, qui prenait des photos. Je pensais que c'était un photographe professionnel, avec son gros sac d'objectifs et ses pellicules 35 mm. Il prenait un réel plaisir à photographier les touristes, mais souvent, il se rapprochait pour photographier leurs enfants qui jouaient dans les vagues ou construisaient

des châteaux de sable. Je ne pensais rien de lui à l'époque; j'étais davantage intéressé par ses appareils photo que mes parents ne pouvaient pas s'offrir.

Ce que je voyais à l'âge de 11 ans, c'était un photographe. Ce que je n'observais pas, c'était un pédophile en action. J'étais aveugle à ce qui se passait parce que personne ne m'avait appris à voir ce qu'il fallait voir. Personne ne m'avait fait remarquer que c'était le comportement d'un prédateur sexuel ou d'un pornographe pédophile. Ce n'est que bien des années plus tard, lorsque j'étudiais les crimes sexuels, que je me suis rendu compte de ce que j'avais vu, mais pas observé, parce que je n'y étais pas préparé mentalement.

À la suite de crimes horribles, combien de fois a-t-on vu un reporter demander à un voisin de l'accusé «quel genre d'individu» il était et s'entendre répondre que c'était un type charmant, un type bien sous tous rapports, un type sans problème, un type gentil, etc. Il y a près de quarante ans, lorsque des enquêteurs ont déterré un vingt-sixième corps sous la maison de John Wayne Gacy, dans l'Illinois, son voisin n'a pas dérogé à la règle en disant aux journalistes que «c'était un type formidable». Rien n'a changé aujourd'hui. Les gens voient, mais n'observent pas. C'est même peut-être pire qu'avant. La prochaine fois que vous êtes dans un lieu public, regardez autour de vous: les gens ont désormais le nez collé sur leur téléphone, parfois au risque de se cogner les uns contre les autres, et les oreilles bouchées par un casque, des écouteurs ou des oreillettes. Difficile de voir ou d'entendre venir un psychopathe lorsque vous vous apprêtez à ouvrir la portière de votre voiture si vos yeux sont rivés à l'écran, si vous téléphonez ou si vous avez la musique à fond dans les oreilles. Et pourtant, la majorité des gens se comporte ainsi. Et les prédateurs le savent.

Puissent ce livre et ses listes de contrôle vous apprendre à mieux observer. Car l'observation est une arme de protection très puissante contre les personnalités dangereuses. Comme le disait le célèbre criminologue et biométricien Alphonse Bertillon: «On ne peut voir que ce que l'on observe et l'on n'observe que ce qui est déjà dans notre esprit.»

Faites-vous confiance: quelle impression cet individu vous fait-il?

Dans le chapitre 4, j'évoquais cette impression d'entendre mon pistolet vibrer alors que mon corps tremblait à la reconnaissance d'un prédateur social. Nous possédons un système d'alerte interne qui nous dit que nous sommes en danger, à condition de l'écouter. Par conséquent, soyez à l'écoute de l'impression que les autres vous font – il s'agit là d'un critère essentiel souvent ignoré, même par les professionnels. Connectez-vous à vos réactions physiques, aux gens et aux situations: intestins noués, cheveux qui se dressent sur la tête, chair de poule, éruption cutanée, nausées, anxiété ou vague sensation de malaise. Remerciez ces réactions physiologiques, car elles sont des messages transmis de votre cerveau à votre corps qui vous disent: «Fais attention, cet individu pourrait être une personnalité dangereuse.» Soyez reconnaissant de ce «cadeau de la peur» dont parle si bien Gavin de Becker dans son livre que nous devrions tous lire, *La peur qui vous sauve.*

Sachez distinguer les «faux gentils» des «vrais gentils»

Le tueur en série Ted Bundy proposait à des jeunes femmes de les aider à porter leurs courses. Le prédateur sexuel et tueur en série John Wayne Gacy faisait le clown pour les enfants de son quartier. Le pédophile Jerry Sandusky organisait des activités sportives pour les jeunes en difficulté. Tous ces individus pouvaient se montrer gentils (ils savent d'ailleurs très bien faire cela), mais dans les coulisses, Dr Jekyll se transformait en Mr Hyde.

Le problème, c'est que nous avons tendance à juger gentils des individus qui ne le sont pas. Comme je l'ai mentionné dans les chapitres précédents, les personnalités dangereuses savent se faire douces, aimables et gentilles, mais ne nous y trompons pas, ce n'est qu'une apparence.

Quand j'étais tout petit, ma mère m'a appris une version espagnole de la sagesse populaire: «*Ventajeros no son buenos*» qui signifie: ceux qui font le bien pour en tirer profit (les opportunistes) ne sont pas des gens bien. Des années plus tard, j'ai apprécié la version de Gavin de Becker: «Le charme et la gentillesse ne sont pas la bonté.» Nous devons savoir faire la différence et apprendre à nos enfants à la faire eux aussi.

La gentillesse et l'amabilité sont des qualités qui vont et viennent, et qui peuvent obéir à des motivations égoïstes. Alors que la bonté et la bienveillance viennent du cœur et font partie de la nature fondamentale d'une personne. La bonté est cette capacité à se soucier des besoins de l'autre, tel un bon parent qui prend soin de son enfant. Les individus fondamentalement bienveillants peuvent parfois être dans un mauvais jour, mais ils retrouvent le lendemain leur bonté essentielle en pensées, en paroles et en actes. La gentillesse s'applique à des actions que tout le monde peut faire. Tandis que la bonté est une affaire de caractère et d'intention. Lorsque nous cherchons à savoir si une personne est «bonne», nous cherchons à connaître ses intentions derrière son comportement. Apprenons à nos enfants à faire la différence.

Contrôlez votre espace et prenez de la distance

Utilisez la distance comme barrière pour vous protéger, vous et vos proches. Murs, clôtures, portails, portes, portières, contrôle parental sur l'ordinateur – tous ces dispositifs sont destinés à assurer votre protection. Parfois, c'est à nous de mettre cette distance et cette barrière. Veillez à ne pas avoir quelqu'un trop près de vous lorsque vous retirez de l'argent au distributeur automatique. Évitez d'être suivi jusqu'à votre voiture. Refusez que votre partenaire vous engueule à quelques centimètres de votre visage. L'espace, la distance, les barrières sont là pour vous protéger et vous donner un sentiment de sécurité. Rappelez-vous: les prédateurs tentent de contrôler votre espace, votre corps, votre esprit, votre argent, vos émotions. À vous de les tenir à distance.

Prenez votre temps

Les personnalités dangereuses se servent du facteur temps contre vous. Elles cherchent à vous mettre dans l'urgence, à ce que vous agissiez rapidement pour vous prendre dans leurs filets sans que vous ayez le temps de dire ouf! Précipiter le mariage, précipiter l'embauche, précipiter la signature du contrat, précipiter la signature du chèque, précipiter l'adoption de leurs croyances, etc. Ralentissez. Prenez le temps de réfléchir sans

pression. Dites-vous que si quelqu'un utilise le temps pour vous mettre la pression et brusquer vos décisions, c'est qu'il y a quelque chose qui cloche. Celui qui se soucie réellement de vous ne cherche pas à vous presser.

Les personnalités dangereuses peuvent également utiliser le temps pour vous user à force d'obstination, de disputes répétées ou de menaces de plus en plus graves. Si vous sentez que quelqu'un cherche à vous épuiser, prenez vos distances ou dites stop à cette relation. C'est là que des «alliés empathiques» en lesquels vous avez confiance peuvent vous apporter leur soutien (voir «Constituez-vous de solides alliés» un peu plus loin dans ce chapitre).

Dites non au chantage émotionnel

Si vous avez affaire à un individu qui vous fait du chantage émotionnel, ou tente d'en faire, méfiez-vous. Quelqu'un qui veut vraiment votre bien ne cherche pas à jouer sur votre corde sensible. Les personnalités dangereuses sont d'habiles marionnettistes: elles savent quoi dire et quoi faire pour vous émouvoir. Elles peuvent menacer de vous quitter ou de se suicider, ou vous disent qu'elles seront anéanties si vous ne faites pas ceci ou cela. Ou, tels des enfants, elles peuvent se mettre à bouder, à gémir ou à pleurer, cherchant à obtenir ce qu'elles veulent de vous. Faites une pause et dites-vous que si vous êtes touché, voire bouleversé, c'est que cette personne joue délibérément sur votre corde sensible. C'est de la manipulation. Vous ne voulez pas passer votre vie à vous faire manipuler, n'est-ce pas? Alors prenez votre existence en main en vous éloignant des individus passés maîtres dans l'art du chantage émotionnel. Reconnaissez leurs agissements, fixez des limites et prenez vos distances par rapport à ceux qui ne vous respectent pas.

Évaluez le degré et la fréquence d'un comportement

Les comportements que nous observons chez les personnalités dangereuses nous renseignent sur le degré de gravité de leur trouble, et donc leur degré de dangerosité, et nous permettent de savoir s'il s'agit de personnalités mixtes (voir chapitre 5). Un ou deux comportements indésirables de temps

en temps ne portent pas à conséquence. Après tout, qui n'a pas quelquefois des agissements répréhensibles? En revanche, si les comportements figurant dans les listes de contrôle se manifestent à maintes reprises, s'ils s'intensifient avec le temps ou s'ils vous affectent émotionnellement ou physiquement, prenez garde! N'oubliez pas qu'avec les personnalités dangereuses, toute permissivité de votre part est perçue soit comme une faiblesse, soit comme un encouragement à continuer.

Sachez que l'heure et le lieu importent

Je me rappelle le cas d'une jeune femme retrouvée violée et étranglée dans les buissons à seulement quatre mètres d'une route très fréquentée. Une analyse de son mode de vie a été très éclairante: le soir de sa disparition, elle s'est aperçue qu'elle n'avait plus de cigarettes (nous n'avons retrouvé chez elle que des paquets de cigarettes vides). Elle est descendue en chercher dans une supérette du coin ouverte tard le soir et située à deux immeubles de chez elle. Les caméras de surveillance montrent qu'elle est sortie seule du magasin à 23 h 10. En rentrant chez elle, elle a été attaquée (blessures visibles sur ses bras, preuve qu'elle s'est défendue), violée (traces de sperme retrouvées sur elle et en elle) et tuée (marques de strangulation autour du cou). Selon la caissière qui l'a servie, elle avait l'habitude de venir acheter des cigarettes et d'autres produits dans cette supérette. Ce qui était différent ce soir-là, c'était l'heure: d'habitude, elle faisait ses achats vers 17 h 30 en rentrant de son travail, lorsqu'il faisait encore jour et qu'il y avait beaucoup de passants et de voitures dans les rues. Ce simple changement d'horaire modifiait la situation: de jeune femme active faisant ses courses après son travail, elle était devenue la victime d'un meurtre.

Vous pouvez passer d'un risque faible à un risque élevé de vous faire assassiner rien qu'en modifiant l'horaire et le lieu. La violence interpersonnelle augmente entre 16 heures et 2 heures du matin. Si vous y ajoutez l'alcool et la drogue, c'est l'escalade. Nous savons tout cela depuis les années 1960, mais la plupart des gens semblent l'oublier.

Ce n’est pas pour autant que vous ne devez pas sortir après 16 heures. Simplement, la prudence est de mise. Un acte anodin à 11 heures peut devenir mortel à 23 heures.

Dissuadez les personnalités dangereuses

Les prédateurs choisissent souvent leurs cibles à leur démarche. Lorsque vous êtes dehors, regardez autour de vous, faites attention à ce qui vous entoure; regardez les gens en face et montrez-leur que vous les voyez, voire que vous les avez dans le collimateur! Marchez d’un pas décidé, en balançant les bras de façon assurée et énergique – les prédateurs recherchent la passivité et l’inattention. Ne laissez pas les voitures rouler derrière vous, marchez face à la circulation. Lorsque vous allez chercher votre voiture, évitez d’être au téléphone et essayez de garder une main libre. Évitez les ruelles ou les petites rues mal éclairées. Si vous habitez en zone rurale ou dans un lieu très boisé, méfiez-vous des endroits qui constituent des cachettes faciles.

Vérifiez à qui vous avez affaire

Nous devons toujours vérifier à qui nous avons affaire, dans la sphère privée comme dans la sphère professionnelle. Il est étonnant de voir la facilité avec laquelle de nombreuses personnes invitent quelqu’un chez elles, laissent un étranger garder leurs enfants ou autorisent quelqu’un à gérer leurs comptes sans prendre la précaution de vérifier leurs références. Imaginez que vous épousez un homme et découvrez plus tard que votre époux est déjà marié, est un criminel recherché par la police ou est un parfait imposteur (comme dans le cas de Clark Rockefeller présenté au chapitre 1).

Nous devrions passer plus de temps à apprendre à connaître l’individu que nous fréquentons ou épousons qu’à chercher une nouvelle cuisine. Les renseignements que vous avez sur cet individu (son nom, l’endroit où il a grandi et passé sa scolarité) sont-ils exacts? Avez-vous rencontré sa famille? Travaille-t-il réellement là où il vous dit qu’il travaille? A-t-il déjà été

marié? Vérifier tous ces éléments vous semble peut-être excessif, mais les abus de confiance n'arrivent pas qu'aux autres.

N'attendez pas trop longtemps

N'attendez pas trop longtemps pour agir. Si vous sentez quelque chose qui «cloche» chez cette personne, même dès le départ, faites-vous confiance et prenez les mesures qui s'imposent. Peut-être que Natalee Holloway sentait que quelque chose ne tournait pas rond à la fin de cette soirée à Aruba, mais si c'était le cas, il était déjà trop tard – ses amies étaient parties, la laissant seule dans un pays étranger avec trois hommes qu'elle venait juste de rencontrer. Cette jeune femme de 19 ans, venue fêter la fin de ses études secondaires sur cette île des Antilles, a disparu en 2005 et n'a jamais été retrouvée. Peut-être que Travis Alexander sentait que quelque chose ne tournait pas rond dès le début de sa relation avec Jodi Arias, mais il n'a pas réagi suffisamment tôt. Résultat: il a été retrouvé sauvagement poignardé dans sa douche.

Lorsque vous avez affaire à des personnalités dangereuses, vous n'avez pas beaucoup de temps pour réagir. Si vous ne savez pas quoi faire, pensez à prendre vos distances.

Comment se comporter avec les personnalités dangereuses

Bien sûr, la meilleure chose à faire est de les éviter, mais ce n'est pas toujours possible. Elles nous trouvent ou nous nous retrouvons avec elles pour une multitude de raisons – voyage, mariage, travail – ou parce qu'elles font partie de notre cercle familial. Quelle qu'en soit la raison, si vous pensez être en présence d'un individu dangereux, protégez-vous et prenez soin de vous. J'espère que les stratégies suivantes vont vous aider.

Qui est-ce?

Relisez les quatre listes pour mieux savoir à qui vous avez affaire. Si vous ne les avez pas sous les yeux ni à portée de main, essayez de vous rappeler leur contenu et de déterminer la catégorie à laquelle cet individu appartient. Vous pourrez ainsi évaluer le degré de gravité de votre situation et prendre

les mesures de protection nécessaires. Si vous sentez que vous êtes vraiment en danger, n'attendez pas – si vous voyez un homme avec un revolver dans un couloir, vous n'avez pas besoin des listes de contrôle: fuyez! Mais la situation n'est pas toujours aussi évidente – vous pouvez avoir affaire à un escroc enjôleur qui sait y faire pour tenter de vous soutirer les coordonnées bancaires de votre grand-mère.

Les situations complexes

Par exemple, vous pouvez savoir pertinemment que votre mari est un menteur et un escroc qui n'hésite pas à recourir à la violence, mais pour des questions familiales ou financières, vous restez avec lui, ce qui rend la situation extrêmement complexe. Oui, l'individu que vous côtoyez est dangereux et obtient un résultat élevé à deux des quatre listes, mais vous ne pouvez pas partir pour des raisons qui vous regardent. Si c'est votre employeur, parce que vous voulez garder votre emploi. Ou bien votre patron est un membre de votre famille. Ou vous ne pouvez pas quitter votre mari parce que vous ne travaillez pas et avez besoin de sa paie. Quelle que soit votre situation, et aussi complexe soit-elle, regardez-la en face. Si vous ne voyez pas les choses avec réalisme, vous ne pourrez pas trouver de solution à vos problèmes.

Sincèrement, plus votre situation sera complexe, plus vous aurez besoin d'aide. Certes, il vous faudra plus de temps pour sortir de ce piège, mais si les choses s'aggravent, si les menaces et la violence se précisent et se font plus fréquentes, vous n'aurez pas le choix. Tous les pilotes de chasse que je connais veulent sauver leur avion, mais il arrive un moment où ils ne peuvent plus rien faire d'autre que de s'éjecter pour sauver leur peau. La même chose peut nous arriver dans notre vie quotidienne.

Si votre emploi est en jeu, voyez si vous ne pouvez pas obtenir une mutation. Parlez-en aux ressources humaines ou à l'équipe dirigeante et construisez-vous des alliances avec des personnes disposées à vous soutenir. Il se peut toutefois que vous soyez obligé de démissionner. C'est ce qui est arrivé à certains collaborateurs du cofondateur d'Apple, Steve Jobs. Lisez la biographie de Walter Isaacson, *Steve Jobs*, et vous allez vous

rendre compte que même si cet homme était un visionnaire, il était aussi extrêmement capricieux et terriblement intransigeant envers ses salariés. Il a poussé à bout bon nombre de ses collaborateurs et certains sont tombés malades. Même son partenaire de longue date Steven Wozniak s'est résolu à le quitter parce qu'il ne supportait plus son sale caractère. Vous aussi, vous serez peut-être contraint à aller jusqu'à cette extrémité, car les salariés d'Apple ont fini par se rendre compte qu'une paie, même très élevée, ne méritait pas d'y laisser sa santé physique et mentale. Rien ne le mérite, d'ailleurs.

Toujours est-il que quitter son emploi est généralement plus facile que de divorcer lorsqu'il y a des enfants et des enjeux financiers au sein du couple. Et qu'en est-il de l'adolescent qui veut s'émanciper parce qu'il a des parents toxiques, toxicomanes, alcooliques ou atteints de troubles de la personnalité et donc potentiellement dangereux? Se sortir de cet enfer peut s'avérer très compliqué, mais il y a des solutions.

Si vous vivez une situation complexe, lisez tous les livres qui vous tombent sous la main sur le sujet et demandez l'aide de spécialistes – si les choses sont vraiment graves, n'hésitez pas à faire intervenir les services sociaux ou la police.

Dans tous les cas, utilisez les listes de ce livre pour valider ce que vous êtes en train de vivre, puis tournez-vous vers un professionnel de la santé mentale compétent, voire vers la police avec ce livre entre les mains en disant: «S'il vous plaît, jetez un œil à cette liste parce que mon partenaire/mon mari/ma femme/mes parents/mon ami/mon enfant manifeste(nt) ces comportements.» Il est beaucoup plus difficile d'ignorer quelqu'un qui s'est déjà documenté et en apporte la preuve.

Notez tous les faits pour en garder trace

Lorsque je travaillais à Porto Rico, j'avais un patron qui usait et abusait de la violence verbale à l'égard de tous ses employés. Il me criait dessus à longueur de journée, et faisait de même avec mes collègues. Au bout de quelques jours, j'ai compris ce que je devais faire. Chaque fois qu'il entrait dans mon bureau ou m'appelait dans le sien, je veillais à avoir toujours mon

journal de bord avec moi et, dès qu'il se mettait à vociférer, je commençais à écrire. Alors il s'arrêtait parce qu'il savait que je notais tout ce qu'il me disait – ou plutôt me hurlait. J'ai appris que l'on pouvait changer le comportement de certains individus ou les empêcher de continuer à nous harceler en notant par écrit leurs paroles – et leurs actes.

En effet, certaines personnes joignent le geste à leurs paroles violentes, auquel cas mes recommandations seront les mêmes: notez tout ce qu'elles font – date, heure, description des faits –, surtout si ce sont des actes récurrents. Garder trace de comportements toxiques peut vous sauver la vie ultérieurement, que ces comportements se manifestent à la maison ou au travail. Le simple fait de rédiger un courriel de ce qui s'est passé entre cette personne et vous et de vous l'envoyer à vous-même vous permet de garder une preuve qui pourra se révéler fort précieuse.

Si quelqu'un vous couvre d'injures, vous claque la porte au nez, vous gifle, vous frappe, crève vos pneus, vous file ou vous harcèle au téléphone, notez ces faits quelque part. Je reviens toujours à l'exemple de Nicole Brown Simpson. Si seulement elle avait tenu un journal intime en y notant toutes les fois où O. J. Simpson la harcelait, l'appelait, entrait par effraction dans son appartement, la battait ou la jetait au sol Si seulement elle était allée voir la police ou un procureur fédéral avec son journal en disant: «Je vous en prie, faites quelque chose!», il y a tout lieu de penser qu'elle n'aurait pas connu un sort aussi tragique. Ne croyez jamais que les documents détenus par la police suffiront; non, il est aussi de votre responsabilité de vous constituer votre propre dossier.

J'ai discuté avec de nombreuses femmes qui ont gagné leur procédure de divorce parce qu'elles ont présenté un journal intime dans lequel elles avaient noté tous les abus de leur mari à leur égard. N'oubliez jamais: un journal aura toujours le dernier mot sur les souvenirs d'un individu et la dernière chose qu'un avocat de la partie adverse souhaite voir est une épouse ou une employée qui a pris le soin de noter les faits en détail – une bonne façon de lui clouer le bec.

Constituez-vous de solides alliés

Plus l'individu auquel vous avez affaire obtient un résultat élevé aux listes descriptives des personnalités dangereuses, plus vous devez vous constituer des alliés solides en vous entourant de personnes qui vous soutiennent. Veillez à ce que tous les membres de votre famille connaissent la gravité de votre situation et sachent à quel genre d'individu vous devez faire face. Parlez-en à vos voisins, à la serveuse du bar de votre quartier, à certains commerçants dont vous êtes proche, à votre coach, à votre prof de gym et à vos amis. Il est extrêmement important de savoir que vous êtes entouré de gens qui vous téléphonent, qui vérifient que tout va bien pour vous, qui passent vous voir, qui vous écoutent et vous comprennent. Ils seront peut-être amenés à intervenir un jour pour vous venir en aide.

Vous vous rappelez l'histoire de cette femme contrainte par son mari de rester assise par terre avec ses enfants (chapitre 3)? Aussi incroyable que sa situation puisse paraître, elle a été confirmée par une amie à elle à qui elle en avait parlé et qui, en lui rendant visite, a pu être témoin de la scène.

N'acceptez pas l'isolement

Toute personne ou toute structure collective qui cherche à vous isoler physiquement est potentiellement dangereuse. Si vous entrez en relation avec un individu, un groupe, une organisation ou une secte qui tente de vous isoler de votre famille, de vos amis, de vos collègues ou des gens que vous aimez fréquenter, méfiez-vous. Quelqu'un qui s'intéresse à vous et à votre bien-être va souhaiter votre bonheur et votre épanouissement, que vous les trouviez au contact de vos proches ou de vos amis. S'il veut vous éloigner des autres (et les gourous disposent de multiples moyens pour y parvenir, notamment de vous amener à éprouver un sentiment de culpabilité ou à avoir honte de votre famille ou de vos amis), sachez que la stratégie d'isolement est le meilleur moyen d'avoir un contrôle total sur vous. Toutes les personnalités dangereuses, de Jim Jones à Ted Bundy, ont employé cette technique pour contrôler leurs victimes.

Évitez également de monter dans la voiture d'une personne que vous ne connaissez pas ou dont vous doutez des bonnes intentions. Une fois que vous êtes dans une voiture, le risque augmente terriblement alors que vos

chances de vous échapper diminuent considérablement. Si l'on tente de vous faire entrer de force dans une voiture, criez, hurlez, donnez des coups de pied, mordez ou griffez votre ravisseur, même s'il a un couteau ou un revolver. Le plus grand danger vous guette dans l'habitacle et non à l'extérieur du véhicule.

Fixez des limites

Mon père a travaillé pendant des années dans un magasin d'informatique dont le patron était un véritable tyran (narcissique et émotionnellement instable). Il hurlait après son personnel, le réprimandait, jetait des objets contre les murs et criait même après les clients. Mais il n'a jamais traité mon père comme les autres. Lorsque j'ai demandé à mon cher père pourquoi il avait droit à un traitement de faveur, il m'a répondu: «Parce que je lui ai dit dès le premier jour: "Ne me parlez plus jamais comme ça."»

Les gens vont jusqu'où vous les autorisez à aller. Alors fixez des limites claires et définitives de ce qui est permis et de ce qui ne l'est pas, et défendez-les coûte que coûte. Avec ces individus, il faut un «non» sans appel. Vous leur tendez la main et ils vous prennent le bras entier. Il est intéressant de noter que les personnalités émotionnellement instables acceptent bien les structures, les règles et les formalités, c'est pourquoi vos limites peuvent les aider et les rassurer.

Si l'individu en question franchit à plusieurs reprises les limites que vous souhaitez infranchissables, vous allez, à un moment donné, devoir prendre les mesures qui s'imposent. Sinon, il va continuer à vous vider de votre énergie, à user votre patience, à vous insulter, à vous maltraiter, à vous rendre malade psychiquement ou physiquement, voire à vous mettre en danger.

Évitez de vous faire manipuler

En ayant discuté avec des victimes, je me suis aperçu que beaucoup s'efforçaient de fixer des limites contre les persécutions, mais pas contre les manipulations. Pourtant, la manipulation est souvent le prélude à la persécution. Les personnes qui souffrent de troubles de la personnalité vous

en demandent toujours plus, plus de faveurs, plus de privilèges; elles sont en retard, elles vous font attendre, elles vous demandent de modifier votre emploi du temps pour elles – bref, elles veulent sans cesse que vous soyez en mesure de satisfaire leurs besoins et de répondre à leurs dernières exigences. Ne récompensez pas un comportement négatif. Lorsque le narcissique s'aperçoit que la réunion a commencé sans lui et qu'on ignore son arrivée, il va arriver à l'heure la prochaine fois. En revanche, si tout le monde l'attend et lui fait fête lorsqu'il apparaît, il va recommencer à arriver en retard.

Certains vont vous dire: «N'êtes-vous pas un peu dur avec ces individus?» Non, pas du tout. L'amour altruiste implique le respect des limites de l'autre; il n'y a rien de difficile là-dedans pour qui aime vraiment. Ce n'est «dur» que pour la personnalité dangereuse si elle persiste à faire fi des limites, à n'éprouver aucune compassion et à ne pas respecter les autres. C'est «dur» parce que pour le narcissique égocentrique, la personnalité émotionnellement instable ou le prédateur, tout ce qui respecte les limites et la dignité humaine est pénible.

Donnez du répit et des exutoires positifs à vos enfants

Les enfants doivent être protégés du mieux possible des personnalités dangereuses – à commencer par leurs parents ou beaux-parents. S'il est impossible de les soustraire à un environnement familial nocif, il faut leur donner de multiples occasions de sortir de chez eux et d'évoluer dans un cadre où ils peuvent échapper au quotidien, exceller, se sentir en sécurité et être heureux.

Ils ont besoin de passer du temps avec un proche bienveillant, qui prend soin d'eux et leur donne de l'affection, et auquel ils peuvent se confier. Une psychothérapie est la bienvenue, mais également des activités scolaires et extrascolaires – sport, travail avec des animaux, activités créatives (dessin, peinture, musique), lecture, etc. Ils doivent pouvoir voir ce qu'est une vie normale, une vie sans disputes, sans menaces, sans conflits perpétuels.

J'ai eu à gérer le cas d'une famille où les enfants étaient scolarisés à domicile et où le père était un narcissique et un prédateur. Ce n'est que vers

l’âge de 15 ans que ces enfants ont réalisé ce qu’était une vie «normale». Et c’est notre devoir de les aider à comprendre que la violence sous toutes ses formes (physique ou psychologique) n’est ni légitime ni acceptable.

Si vous êtes en danger, agissez!

Les individus souffrant de troubles de la personnalité manifestent parfois un comportement si toxique, si instable ou si criminel que leurs proches ou les personnes qui les côtoient régulièrement sont en grand danger. Qu’il s’agisse d’un danger financier, émotionnel, psychologique ou physique, une fois que ces individus ont franchi le point de non-retour, une action immédiate de votre part est nécessaire. À ce stade, peu importe de savoir comment vous en êtes arrivé là. Vous devez prendre vos distances sans tarder ou vous extraire coûte que coûte de cette situation.

Voici quelques stratégies pour faire face à une menace immédiate.

Agissez

Si votre instinct ou votre corps vous dit de fuir, fuyez. N’attendez pas. Toute menace physique ou toute tentative de la part d’un individu dangereux pour prendre le contrôle de votre corps, de votre esprit, de votre espace, de votre argent ou de vos proches doit vous inciter à agir sur-le-champ. Faites preuve de prudence, n’attirez pas son attention, si possible, et fuyez.

Réfléchissez

Si vous avez affaire à une personne très dangereuse, n’essayez pas de lui parler de ce qui est en train de se passer et songez plutôt à assurer votre sécurité. Comme je l’ai dit, ces personnes sont capables de violence verbale et physique. Si vous vous sentez en danger, leur dire qu’elles ont besoin de se faire aider ou leur tenir tête est une approche trop risquée. Elles sont alors capables de tout, notamment de s’en prendre à vous, de détruire vos biens, de vider votre compte bancaire, de prendre les enfants et de disparaître, de se pointer sur votre lieu de travail avec un fusil, de prendre des personnes en otages ou de tenter de se suicider. Alors commencez par

réfléchir comment vous pouvez vous sortir de cette situation en toute sécurité. Si vous voulez quand même leur parler, faites-le calmement, et près d'une porte ou d'une issue de secours.

Prévenez vos amis et les membres de votre famille

Si la situation s'aggrave, si vous vous sentez de plus en plus menacé, activez votre cercle amical et familial. Demandez-leur de passer vous voir à l'improviste de plus en plus souvent, de vous appeler chaque jour et, si vous ne répondez pas au téléphone, de venir chez vous ou d'appeler la police.

Demandez l'aide de professionnels

Si vous ne vous êtes pas encore adressé à des associations d'aide, des organismes de soutien, des organisations religieuses, des thérapeutes (psychologues, psychiatres), des avocats, des policiers, des services sociaux ou des services d'accueil téléphonique (par exemple, Violences Femmes Info ou Suicide Écoute), faites-le maintenant (voir les «Adresses et numéros utiles» en fin d'ouvrage). Vous avez besoin d'une équipe de soutien et d'un filet de sécurité. Ne vous sentez pas gêné de devoir faire ce type de démarche. Les numéros d'urgence ont justement été créés parce que nous avons tous besoin d'aide en urgence à un moment ou à un autre.

Ne vous confrontez pas seul à une personnalité dangereuse

Si vous devez parler à un individu dangereux mais redoutez sa violence verbale ou physique, demandez à un professionnel de la santé mentale, un proche ou un ami d'être à vos côtés, le téléphone portable dans la main. Ou appelez la police et dites-lui que vous souhaitez qu'elle se tienne prête si vous en avez besoin. Il y a de fortes chances qu'un agent de police se déplace, les violences conjugales étant généralement prises au sérieux.

Prévoyez votre stratégie de retrait

Il est primordial d'assurer votre sécurité. J'ai parlé avec des gens qui ont passé des mois à planifier minutieusement le moment où ils allaient rompre leur relation avec une personnalité très dangereuse. En effet, il n'est pas question d'éveiller ses soupçons. Vous pouvez, par exemple, dire à la

personne que vous devez aller faire une course – et ne jamais revenir (ou revenir plus tard avec un ami pour prendre vos affaires). Lorsqu'il y va de votre sécurité et de celle de vos enfants, faites ce que vous avez à faire pour prévoir votre départ dans les meilleures conditions.

Constituez-vous un petit pécule

Il vous faut un peu d'argent en réserve, une «poire pour la soif», comme on dit, si vous devez être amené à partir rapidement parce que vous voyez que la situation s'aggrave. Si nécessaire, vendez quelques objets personnels. Je connais une femme qui avait prévu son «coup» depuis longtemps: elle mettait chaque jour de côté quelques sous volés à son mari jusqu'à ce qu'elle puisse payer un billet de train pour elle et sa fille et retourner dans sa famille.

Abordez les questions financières avec un professionnel compétent

Si vous sentez quelque chose de suspect concernant une transaction financière, n'hésitez pas à vous renseigner et à poser des questions, et à retarder une prise de décision, la signature d'un chèque ou la divulgation d'un numéro de carte bancaire. Quoi que vous fassiez, n'avancez pas seul. Demandez à d'autres personnes (de préférence des professionnels qualifiés tels les banquiers, les comptables ou les avocats) d'évaluer votre situation ou d'étudier l'investissement que vous réalisez ou envisagez, et demandez-leur si c'est une bonne affaire. Il est plus judicieux de dépenser 400 dollars pour s'offrir les services d'un avocat que de perdre 400 dollars en les donnant à une personnalité dangereuse, n'est-ce pas?

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul

Il arrive un moment où les individus qui côtoient une personnalité dangereuse opèrent une prise de conscience soudaine, ce que j'appelle «le Grand Réveil». Après avoir consacré des années de leur vie à ces personnages toxiques, ils sortent soudain du «grand sommeil». Certes, ils ont été déçus, mais ils étaient tellement investis dans cette histoire qu'ils continuaient d'essayer de comprendre et d'arranger les choses – jusqu'à ce

qu’ils aient fini par réaliser que leurs attentes n’allaient jamais être satisfaites. Tel est le Grand Réveil: cet instant où vous vous dites que vous ne pouvez plus rien faire pour cette personne, que vous souffrez et qu’il est temps de passer à autre chose.

Le Grand Réveil est douloureux

Les individus qui vivent un Grand Réveil se sentent soudain ridicules, comme s’ils avaient été exploités toutes ces années durant, comme s’ils avaient vécu dans le mensonge, un mensonge qu’ils se racontaient, comme s’ils ne pouvaient plus faire confiance à personne, désormais. Certains retournent leur souffrance contre eux et s’en veulent terriblement. C’est pourquoi l’aide thérapeutique peut être très utile à ce moment-là. Mais surtout, ne vous sentez pas seul. Nous avons tous, d’une manière ou d’une autre, vécu des situations semblables.

Prenez et gardez vos distances

La distance est une stratégie souvent très efficace. Car l’expérience m’a appris que les personnalités dangereuses s’améliorent rarement et peuvent avoir des effets psychologiques, émotionnels, physiques et financiers dévastateurs sur leurs victimes et les proches de celles-ci. J’ai fréquemment remarqué que lorsque nous nous éloignons du danger ou des personnes qui nous nuisent, nous cessons d’avoir mal. C’est là que je ne suis pas toujours d’accord avec les autres. J’ai parlé avec de trop nombreuses victimes au cours de ma carrière pour faire aujourd’hui de longs et beaux discours sur la possibilité de voir la situation s’arranger lorsque vous êtes menacé. J’apprécie les paroles sages du diplomate suédois, deuxième secrétaire général des Nations unies et prix Nobel de la paix Dag Hammarskjöld (1905-1961) qui, après avoir vu les atrocités de la Seconde Guerre mondiale, avait dit: «Celui qui veut garder son jardin propre ne laisse pas un coin réservé aux mauvaises herbes.» Il avait également déclaré: «L’ONU n’a pas été créée pour emmener l’humanité au paradis, mais pour la sauver de l’enfer.» Et lorsqu’on a affaire à une personnalité dangereuse, ne s’agit-il

pas avant tout de sauver sa peau? Et j'ajouterai: si les mauvaises herbes ne s'en vont pas, il est temps de cultiver un nouveau jardin.

Et si vous pensez être une personnalité dangereuse?

Au fil des années, j'ai rédigé de nombreux articles sur les personnalités dangereuses. Invariablement, quelqu'un m'écrivait pour me dire: «Je reconnais bon nombre de ces traits de caractère et de comportement chez moi.» Si c'est le cas, je tiens à être le premier à vous féliciter de votre honnêteté. Maintenant que vous en avez pris conscience, demandez l'aide d'un professionnel de la psychiatrie spécialisé dans les comportements qui vous caractérisent. Apprenez à prendre du recul par rapport à vos propres comportements qui, finalement, vous mettent vous aussi en danger.

Votre avenir est entre vos mains

J'espère que ce livre vous a apporté un éclairage précieux sur les personnalités dangereuses et quelques outils pour les empêcher de vous nuire. La vie est un trésor à préserver; non un asservissement perpétuel sous le joug d'un individu toxique. Lorsque nous vivions dans des petits villages où tout le monde se connaissait, il était plus facile d'identifier ces personnes néfastes et de s'entraider à les repérer. Mais quand nous avons migré vers les villes et que nos communautés se sont étendues, cela est devenu beaucoup plus difficile. Mais pas impossible.

Nous avons une obligation envers nous-mêmes, notre famille et notre communauté de protéger notre sécurité. Cette sécurité est rendue possible par l'éducation, la vigilance et le partage d'informations dont tout le monde peut bénéficier, y compris nos enfants. Mais nous devons d'abord nous aider nous-mêmes. En lisant cet ouvrage, vous avez franchi un grand pas vers votre propre sécurité et celle des gens que vous aimez. Les nombreux ouvrages cités dans la bibliographie vous aideront également.

Je crois en la nécessité de traiter les autres avec dignité et respect. J'ai toujours essayé de le faire, même ceux que j'ai jetés en prison pour les pires crimes. Nous devrions tous nous traiter avec respect, ce qui ne veut pas dire laisser les autres nous faire du mal et nous persécuter.

J’ai écrit ce livre en partie pour vous aider à faire confiance à votre jugement lorsque vous vous trouvez dans des situations critiques, et afin que vous puissiez vous dire: «Là, en effet, il n’est pas normal que je ne sois pas respecté, que je subisse des violences, qu’on franchisse mes limites, que je me sente en danger.» Et mon objectif est que vous appreniez à repérer les individus toxiques avant qu’ils vous fassent du mal.

Heureusement, la plupart des gens que vous rencontrez et avec lesquels vous entrez en relation dans la vie quotidienne ne sont pas des personnalités dangereuses. La majeure partie des êtres humains ont de bonnes intentions et se soucient de votre bien-être. Mais je sais qu’à un moment donné, vous risquez de tomber sur un individu nocif parce qu’ils existent, eux aussi. Si cela vous arrive, je vous en prie, souvenez-vous de cette phrase:

La société ne vous oblige pas –
et ne vous obligera jamais – à vous
faire harceler ou persécuter.

Adresses et numéros utiles

Vous trouverez ci-dessous plusieurs organismes et associations qui peuvent vous aider si vous ou quelqu'un de votre connaissance êtes victimes ou que vous vous sentez menacés. Bien entendu, cette liste est incomplète: il existe bon nombre d'autres organisations susceptibles de vous porter secours ou d'être à votre écoute (vous les trouverez facilement dans l'annuaire ou sur Internet). Ne croyez jamais que personne ne peut vous aider ou que vous êtes le seul à subir ce dont vous êtes actuellement victime. Chacun de nous a vécu, vit ou vivra des expériences difficiles, et nous pouvons nous faire aider.

En France, nous disposons notamment d'un numéro unique d'appel pour toutes les victimes, quelles qu'elles soient: le 08 VICTIMES (soit le 08 842 846 37). C'est le numéro mis en place par la Fédération nationale d'aide aux victimes et de médiation (www.inavem.org). Si vous ou un proche êtes victimes de violences sexuelles, physiques, conjugales ou autres, d'un accident de la route, d'un vol, d'une escroquerie ou d'autres infractions quels que soient le ou les préjudices que vous subissez ou avez subis, contactez ce numéro.

Assistance aux enfants

Allô Enfance en danger: 119

Service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger consacré aux situations de fugue, de conflits parentaux, de violences (verbales,

physiques ou sexuelles), de racket, de négligence, ou de tout autre problème que ce soit.

Plus d'informations: www.allo119.gouv.fr

116 000 Enfants disparus: 116 000

Mis en place par le Centre français de protection de l'enfance, ce numéro de téléphone unique européen a pour vocation d'écouter et de soutenir les familles d'enfants disparus (fugues, enlèvements parentaux et disparitions inquiétantes de mineurs et jeunes majeurs de moins de 25 ans).

Plus d'informations: www.116000enfantsdisparus.fr

Enfance et Partage: 0800 05 1234

Cette association lutte afin de protéger les enfants contre toutes formes de maltraitances, qu'elles soient physiques, psychologiques ou sexuelles.

Plus d'informations: www.enfance-et-partage.org

Assistance aux femmes

Violences Femmes Info: 39 19

Numéro d'écoute national destiné aux femmes victimes de toutes sortes de violences (conjugales, sexuelles, professionnelles, etc.) et à leur entourage.

Plus d'informations: www.stop-violences-femmes.gouv.fr

SOS Viols Femmes Informations: 0 800 05 95 95

Numéro d'écoute national destiné aux femmes victimes de viols et/ou d'agressions sexuelles.

Plus d'informations: www.cfcv.asso.fr

Association européenne contre les violences faites aux femmes au travail: 01 45 84 24 24

Association autonome qui défend les droits au travail et à l'intégrité de la personne, spécialisée dans la dénonciation des violences sexistes et sexuelles au travail.

Plus d'informations: www.avft.org

Assistance aux familles

Écoute-famille: 01 42 63 03 03

Service téléphonique assuré par des psychologues cliniciens qui répondent aux proches des personnes souffrant de troubles psychiques.

Plus d'informations: www.unafam.org

SOS Famille en péril: 01 42 46 66 77

Service de consultation psychologique (par téléphone ou en accueil dans les locaux de l'association) centré sur les conflits parents-enfants.

Adresse: 9, cour des Petites Écuries – 75010 Paris

Fédération 3977 contre la maltraitance des personnes âgées et des adultes handicapés: 3977

Le 3977 est un numéro national unique mis à la disposition des personnes âgées et des adultes handicapés victimes de maltraitances, quelles qu'elles soient.

Plus d'informations: www.3977contrelamaltraitance.org

Centres d'écoute, de soutien et d'assistance

SOS Amitié: www.sos-amitie.com

Service d'écoute par téléphone, messagerie et clavardage destiné à accueillir la parole de celles et ceux qui traversent des épreuves. Consultez le poste d'écoute le plus proche de chez vous sur le site de la fédération.

Croix-Rouge Écoute: 0 800 858 858

Service de soutien par téléphone géré par la Croix-Rouge, destiné à tous ceux qui souffrent de difficultés relationnelles, de violences, de mal-être, de solitude.

Plus d'informations: www.croix-rouge.fr

SOS Dépression: 0 892 70 12 38

Service d'écoute pour les personnes en détresse et en souffrance psychologique.

Plus d'informations: www.sosdepression.org

Suicide Écoute: 01 45 39 40 00
Numéro d'écoute national destiné aux personnes suicidaires ou en détresse et à leurs proches.

Plus d'informations: www.suicide-ecoute.fr

SOS Suicide Phénix: 01 40 44 46 45
Fédération ayant pour but la prévention du suicide. Objectifs: fournir appui et assistance à tous ceux qui, pour quelque raison que ce soit, ont tenté de se suicider ou sont tentés de le faire.

Plus d'informations: www.sos-suicide-phenix.org

Victimes hors du territoire français

Si vous êtes victime d'un préjudice, quel qu'il soit, hors du territoire français, contactez les autorités locales du lieu de votre séjour.

Si vous avez besoin d'assistance, rendez-vous à l'ambassade ou au consulat français le plus proche. Consultez le site www.diplomatie.gouv.fr pour savoir quoi faire si vous avez besoin d'assistance à l'étranger.

Numéros d'appels d'urgence

Les numéros qui précèdent sont des numéros d'assistance, d'écoute ou de soutien, en aucun cas des numéros d'urgence.

En cas d'urgence, composez l'un des numéros suivants selon l'aide dont vous avez besoin:

- SAMU: 15 (urgences médicales);
- Police secours: 17 (en cas de violences, d'agression, de cambriolage, etc.);
- Sapeurs-pompiers: 18 (en cas d'incendie, d'accident, de situation de péril, etc.);

- Urgences: 112 (numéro d’appel unique fonctionnant dans tous les pays de l’Union européenne, pour toute urgence nécessitant une ambulance, les services d’incendie ou la police);
- Urgences personnes sourdes et malentendantes: 114 (pour toute personne sourde ou malentendante témoin ou victime d’une scène nécessitant l’envoi des secours);
- SAMU social: 115 (numéro d’appel d’urgence pour les personnes sans abri nécessitant un hébergement immédiat).

Important: Gardez toujours sur vous ou à portée de main les numéros de téléphone de la police, du SAMU ou des pompiers, celui de votre psychologue ou psychiatre, ou d’autres numéros d’assistance aux victimes – par exemple le 08 VICTIMES – dont vous pourriez avoir besoin. Vous gagnerez un temps précieux.

Bibliographie

American Psychiatric Association, *Mini DSM-IV-TR, critères diagnostiques*, Washington DC, 2000. Traduction française par J.-D. Guelfi *et al.*, Masson, Paris, 2004.

BECK, Aaron, *Prisonniers de la haine: les racines de la violence*, Masson, 2004.

BECKER (de), Gavin, *La peur qui vous sauve: comment reconnaître et prévenir la violence*, JC Lattès, 1998.

BERKE, Joseph H., *L'Homme papillon: la folie, la dégradation, le salut*, Buchet/Chastel, 1990.

BROWNING, Christopher R., *Des hommes ordinaires*, Les Belles Lettres, 2002.

BUGLIOSI, Vincent, *La Tuerie d'Hollywood: l'histoire vraie de la sanglante croisade de Charles Manson*, Michel Lafon, 2002.

CIALDINI, Robert, *Influence et manipulation: comprendre et maîtriser les mécanismes et les techniques de persuasion*, First Éditions, 2004.

DUGARD, Jaycee Lee, *On m'a volé ma vie: kidnappée à 11 ans, séquestrée pendant 18 ans*, Michel Lafon, 2013.

ERIKSON, Erik, *Adolescence et crise, la quête de l'identité*, Flammarion, 1993.

EVANS, Patricia, *L'agression verbale dans le couple*, Le Courrier du Livre, 1996.

FRANK, Gerold, *L'Étrangleur de Boston*, Les Belles Lettres, 2001.

GABBARD, Glen O., *Psychothérapie, psychodynamique: les concepts fondamentaux*, Elsevier Masson, 2010.

GOLEMAN, Daniel, *L'Intelligence émotionnelle, tome 1: Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, J'ai lu, 2003.

GREIG, Charlotte, *Cold Cases: affaires classées*, Music and Entertainment Books, 2010.

HAMMARSKJÖLD, Dag, *Jalons*, Éditions du Félin, 2010.

HARRIS, Judith Rich, *Pourquoi nos enfants deviennent ce qu'ils sont*, Robert Laffont, 1999.

ISAACSON, Walter, *Steve Jobs, la vie d'un génie*, Le Livre de Poche, 2012.

KERNBERG, Otto, *Les Troubles limites de la personnalité*, Dunod, 1997.

KIERNAN, Ben, *Le Génocide au Cambodge, 1975-1978*, Gallimard, 1998.

KILDUF, Marshal, JAVERS, Ron, *L'Enfer de Guyana*, Éditions Stanké, 1978.

KYEMBA, Henry, *L'État sanguinaire sous le règne d'Amin Dada*, Éditions Stanké, 1977.

LAQUEUR, Walter, *L'antisémitisme dans tous ses états: depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours*, Markus Haller, 2010.

LEDOUX, Joseph, *Le cerveau des émotions: les mystérieux fondements de notre vie émotionnelle*, Odile Jacob, 2005.

LINEHAN, Marsha M., *Manuel d'entraînement aux compétences pour traiter le trouble de personnalité état-limite*, Médecine et hygiène, 2002.

MYERS, David G., *Psychologie*, Flammarion, 2010.

NAVARRO, Joe, KARLINS, Marvin, *Ces gestes qui parlent à votre place: les secrets du langage corporel*, Ixelles Éditions, 2010.

PHAM, Thierry H., CÔTÉ, Gilles, *Psychopathie: théorie et recherche*, Presses Universitaires du Septentrion, 2000.

PINKER, Steven, *Comprendre la nature humaine*, Odile Jacob, 2005.

RADZINSKY, Edvard, *Joseph Staline*, Le cherche midi, 2011.

REID MELOY, J., *Les Psychopathes: essai de psychopathologie dynamique*, Frison-Roche, 2002.

RESSLER, Robert, *Chasseur de tueurs*, Presses de la Cité, 1993.

RULE, Ann, *Un tueur si proche*, Le Livre de Poche, 2004.
SOLJENITSYNE, Alexandre, *L'Archipel du goulag*, version abrégée inédite, Points, 2014.
SPOTO, Donald, *Marilyn Monroe: la biographie*, Pocket, 1995.
SUTTON, Robert, *Objectif zéro sale con*, Vuibert, 2010.
THOMAS, M. E., *Confessions d'une sociopathe*, Larousse, 2014.

Remerciements

Au début de tout parcours intellectuel, les remerciements sont incontournables. Ma bibliographie est pleine de ces nombreuses personnes qui ont pris le temps de partager leurs connaissances; je leur en suis profondément reconnaissant.

Feu le docteur Phil Quinn, qui m'a persuadé de rejoindre le département de criminologie de l'université de Tampa comme professeur auxiliaire, a été pendant plus de dix ans mon mentor dans l'étude et l'exploration des personnalités et caractères déviants. Sa perspective d'humaniste, de prêtre, de psychologue et de criminologiste, assurément unique à mes yeux, a joué un grand rôle dans mon appréhension de ce sujet complexe.

Le docteur Michel St-Yves, de la Sûreté du Québec, écrivain lui aussi, m'a toujours honoré de son amitié; au fil des années, nous avons collaboré sur de nombreux projets, aux États-Unis et au Canada, où il est un géant dans son domaine. Une fois de plus, il m'a tendu la main en commentant ce livre.

Un remerciement spécial à Kaja Perina, rédactrice en chef de *Psychology Today*, qui malgré toutes ses obligations, a trouvé le temps de commenter les premières versions du manuscrit. Au docteur Leonard Territo, j'exprime mon admiration et mes remerciements. Alors qu'il finissait son douzième livre, il a pris le temps de revoir méticuleusement ce manuscrit avec moi, ligne par ligne. Sa vaste expérience du travail avec des individus dangereux, dont Ted Bundy, a été extrêmement utile. Sa préface est des plus aimables.

Ce livre n’aurait pu exister sans Steve Ross, directeur du service livres chez Abrams Artists Agency. Il est le genre d’agent littéraire qui fait avancer les choses et, sans nul doute, l’un des plus intéressants convives qui soient.

Je tiens à remercier Alex Postman, Jennifer Levesque et toute l’équipe de Rodale Books qui, sensibles au bien-être physique et mental des autres, ont tout de suite compris au vu du manuscrit que ce livre pourrait sauver des vies. Merci à notre éditeur Michael Zimmerman d’avoir pris ce projet en main et de l’avoir mené à bien – beau travail.

Les premières versions de ce livre ont été soigneusement lues et relues par Janice Hillary. Merci à elle pour son soutien et ses conseils perspicaces. Tout le monde aimerait avoir des professeurs comme elle – des professeurs attentifs à leurs élèves, même s’ils ont un certain âge, comme moi.

J’exprime ma gratitude à Elizabeth Lee Barron, de la bibliothèque Macdonald-Kelce de l’Université de Tampa, qui m’a généreusement aidé à trouver les documents de référence et qui, comme mon cher ami Marc Reeser, du FBI, me fait toujours rire.

Je suis redevable une fois de plus envers Toni Sciarra Poynter d’avoir mis en forme mes mots et mes pensées, mais plus encore pour ses questions insistantes, pour ses idées et concepts originaux et pour sa singulière méticulosité. Quel don elle a pour l’écriture et pour faciliter ma tâche! Merci, mon amie.

Je dois aussi remercier ma famille, en Amérique et en Europe, d’avoir toléré mes absences tandis que je me débattais avec un manuscrit trois fois plus volumineux que le livre mis entre les mains du lecteur. À mon épouse Thryth, que je respecte infiniment, merci pour ce que tu es, pour tes précieux conseils et ton soutien affectueux, et pour ta patience durant tout le temps, plus d’une année, où je me suis évertué à rédiger ce livre. Tu es pour moi, dans tous les sens du mot, une providence qui doit trop souvent me protéger des distractions extérieures. Enfin, merci à mes parents de m’avoir entouré de leur affection, à l’abri des individus dangereux.

Joe Navarro, MA, agent spécial du FBI (e.r.)

Tampa
novembre 2013

Je me fais l'écho des remerciements de Joe à Steve Ross, d'Abrams Artists Agency, à notre éditeur Mike Zimmerman et à l'équipe de Rodale Books pour tous leurs efforts au service de ce livre.

Merci à Dora Munker, la plus dévouée, la plus affectueuse, la plus attentive des amis et collègues qu'un écrivain puisse avoir.

Affection et gratitude à mon mari, Donald, d'être toujours à mes côtés et de mon côté, et pour la manière dont nous pouvons parler des ténèbres les plus noires et des clartés les plus brillantes.

Merci, Joe Navarro, pour le travail accompli ensemble, ainsi que pour nos nombreux entretiens et nos débats réfléchis sur les agissements des individus dangereux – un terrain étrange que vous ne connaissez que trop bien. Merci pour votre travail acharné sur tous les aspects de ce livre, pour votre dévouement, votre humour, votre appétit féroce de savoir et de travail. Quand vous me dites dans un courrier électronique: «Je suis là-dessus», je sais que vous y êtes vraiment.

Enfin, au risque de paraître futile, je suis reconnaissante à notre chatte Lucy de s'être souvent lovée tranquillement à portée de main sur son doux perchoir quand il devenait pénible de décrire de tels personnages.

Toni Sciarra Poynter
New York décembre
2013

Infographie: Chantal Landry
Correction: Joëlle Bouchard
Ce document numérique a été réalisé par claudebergeron.com

Le fait que des sociétés, des organisations ou des autorités soient mentionnées dans ce livre ne signifie pas qu'elles soient avalisées par l'auteur ou par l'éditeur, ni que ces sociétés, organisations ou autorités avalisent ce livre, son auteur ou son éditeur.

Les adresses Internet et les numéros de téléphone fournis dans ce livre étaient exacts au moment de mettre sous presse.

© 2014, Joe Navarro

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris par photocopie, enregistrement ou tout autre mode de transmission de l'information.

Bien que le manuscrit du présent livre ait été passé en revue par le Federal Bureau of Investigation (FBI) avant sa publication, les opinions et les idées qui y sont exprimées représentent uniquement celles de l'auteur.

Les listes de vérification des personnalités dangereuses figurant dans ce livre ont été adaptées des livres suivants, déjà publiés par Joe Navarro, et leur reproduction est autorisée:
Narcissists Among Us, de Joe Navarro
How to Spot a Borderline Personality, de Joe Navarro
How to Spot a Psychopath, de Joe Navarro.

01-15

© 2014 Joe Navarro

Traduction française:
© 2015 Lebuc.s Éditions

Pour le Québec:
© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

L'ouvrage original a été publié par Rodale Inc. (États-Unis) sous le titre *Dangerous Personalities*

Tous droits réservés

Dépôt légal:
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4342-0

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone: 450-640-1237
Télécopieur: 450-674-6237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78
Internet: www.interforum.fr

Conseil des Arts du Canada
Canada Council for the Arts

Table des matières

Note de l’auteur

Préface du Dr Leonard Territo

Introduction
- Pourquoi j’ai écrit ce livre et comment l’utiliser
- La réalité des individus dangereux
- Comment quatre personnalités dangereuses se sont imposées
- Mon intention
- Les listes de contrôle des individus dangereux
- Avertissement important
- Dernière remarque avant de commencer

1. «Il n’y a que moi qui compte»: la personnalité narcissique
   - Comment la personnalité narcissique agit-elle?
     - Le narcissique est égocentrique
     - Le narcissique se survalorise et dévalorise les autres
     - Le narcissique n’est pas empathique, mais arrogant et se croit tout permis
     - Le narcissique prend des raccourcis, détourne les lois et enfreint les limites
     - Le narcissique a besoin de tout contrôler
   - L’effet que le narcissique produit sur vous

Le narcissique dans l’intimité
Le narcissique dans le monde extérieur
Votre liste de contrôle pour reconnaître les personnalités narcissiques
Les signaux d’alarme qui révèlent le narcissique
Résultats
Agir aussitôt

2. «Attachez vos ceintures…»: la personnalité émotionnellement instable
Comment la personnalité émotionnellement instable agit-elle?
La personnalité émotionnellement instable est hypersensible
La personnalité émotionnellement instable est terriblement exigeante et en manque cruel d’affection
La personnalité émotionnellement instable est manipulatrice
La personnalité émotionnellement instable est irrationnelle et, avec elle, c’est tout ou rien
La personnalité émotionnellement instable est impétueuse, impulsive et en mal de sensations
L’effet que la personnalité émotionnellement instable produit sur vous
La personnalité émotionnellement instable dans l’intimité
La personnalité émotionnellement instable dans le monde extérieur
Votre liste de contrôle pour reconnaître les personnalités émotionnellement instables
Les signaux d’alarme qui révèlent la personnalité émotionnellement instable
Résultats
Agir aussitôt

3. «Ne faites confiance à personne et vous ne serez jamais blessé»: la personnalité paranoïaque
Comment la personnalité paranoïaque agit-elle?
Le paranoïaque est méfiant, craintif et secret
Le paranoïaque est dogmatique, argumentateur et enclin à la haine

Le paranoïaque est terriblement susceptible, facilement blessé et rancunier
L'effet que le paranoïaque produit sur vous
Le paranoïaque dans l'intimité
Le paranoïaque dans le monde extérieur
Votre liste de contrôle pour reconnaître les personnalités paranoïaques
Les signaux d'alarme qui révèlent le paranoïaque
Résultats
Agir aussitôt

4. «Ce qui est à moi est à moi – et ce qui est à toi est à moi»: le prédateur
Comment le prédateur agit-il?
Le prédateur n'a ni empathie, ni remords, ni conscience
Le prédateur est froid, insensible, calculateur, manipulateur
Beaucoup de pulsions, peu de maîtrise de soi, aucune réflexion
L'effet que le prédateur produit sur vous
Le prédateur dans l'intimité
Le prédateur dans le monde extérieur
Votre liste de contrôle pour reconnaître les prédateurs
Les signaux d'alarme qui révèlent le prédateur
Résultats
Agir aussitôt

5. Les personnalités mixtes ou comment le cumul des personnalités potentialise le danger
Les personnalités mixtes: pas si rares que ça
Quelques personnalités mixtes qui ont fait parler d'elles…
«Il y a des ennemis partout, mais j'ai les réponses»: paranoïaque + narcissique
«Prête-moi attention même si je fais de toi ce que je veux»: narcissique + prédateur
Trois personnalités dangereuses en même temps
Le carré d'as: les individus à quatre personnalités dangereuses

Plus on est de personnalités dangereuses, plus on nuit
À retenir

6. Comment se protéger des personnalités dangereuses
Voir les choses en face
Ce que vous pouvez faire au quotidien
Vous sensibiliser
Ne vous contentez pas de regarder: observez
Faites-vous confiance: quelle impression cet individu vous fait-il?
Sachez distinguer les «faux gentils» des «vrais gentils»
Contrôlez votre espace et prenez de la distance
Prenez votre temps
Dites non au chantage émotionnel
Évaluez le degré et la fréquence d'un comportement
Sachez que l'heure et le lieu importent
Dissuadez les personnalités dangereuses
Vérifiez à qui vous avez affaire
N'attendez pas trop longtemps
Comment se comporter avec les personnalités dangereuses
Qui est-ce?
Les situations complexes
Notez tous les faits pour en garder trace
Constituez-vous de solides alliés
N'acceptez pas l'isolement
Fixez des limites
Évitez de vous faire manipuler
Donnez du répit et des exutoires positifs à vos enfants
Si vous êtes en danger, agissez!
Agissez
Réfléchissez
Prévenez vos amis et les membres de votre famille
Demandez l'aide de professionnels
Ne vous confrontez pas seul à une personnalité dangereuse

Prévoyez votre stratégie de retrait
Constituez-vous un petit pécule
Abordez les questions financières avec un professionnel compétent
Rappelez-vous que vous n’êtes pas seul
Le Grand Réveil est douloureux
Prenez et gardez vos distances
Et si vous pensez être une personnalité dangereuse?
Votre avenir est entre vos mains

Adresses et numéros utiles
Assistance aux enfants
Assistance aux femmes
Assistance aux familles
Centres d’écoute, de soutien et d’assistance
Victimes hors du territoire français
Numéros d’appels d’urgence

Bibliographie

Remerciements

Suivez-nous sur le Web

Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre équipe sur nos blogues!

EDITIONS-HOMME.COM
EDITIONS-JOUR.COM
EDITIONS-PETITHOMME.COM
EDITIONS-LAGRIFFE.COM

Au cours de sa carrière en tant que profileur pour le FBI, Joe Navarro a côtoyé plusieurs individus présentant un degré plus ou moins élevé de toxicité. Il est parvenu à la conclusion qu'il existe quatre types de personnalités qui constituent un obstacle potentiel à votre bien-être et à celui de vos proches : le narcissique, l'émotionnellement instable, le paranoïaque et le prédateur. Dans ce livre, il détaille les traits distinctifs de ces quatre personnalités, leur comportement, les endroits que ces gens fréquentent, les émotions qu'ils génèrent, etc. En plus de donner des indications précises pour vous aider à reconnaître leur façon d'être au travail, en famille et en amour, l'auteur conclut chaque chapitre par une liste des signes annonciateurs de danger qui vous permettra de confirmer ou d'infirmer votre jugement. Vous apprendrez ainsi à discerner les oiseaux de mauvais augure à des milles à la ronde !

Ancien profileur du FBI, **JOE NAVARRO** est également l'auteur de nombreux livres, dont le best-seller *What Every Body Is Saying*. Depuis son départ à la retraite, il donne des conférences sur le profilage et l'art des interrogatoires, et est souvent invité sur les plateaux de télévision à titre d'expert.

Groupe Livre Québecor Média

Maquette de la couverture : Nancy Desrosiers • Photo : © Atomic Imagery / GettyImages

This file was downloaded from Z-Library project

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library